

پاک مٹی تیرے گوشیدور کے پاک خون سے سیچا ہے

اسی لیے تو اس سوہنی دھرتی پہ ولیوں اور اولیاء اللہ کا بسیرا ہے

شہرہ

اگست

2016

..ملائیے رنگ

رنگوں کی توں تازہ سمیٹے

..ماہنامہ

..ست رنگ

دلچسپ اور معیاری سلسلوں سے سجا  
ملاپ کی دنیا میں ایک نئی رنگ لے



READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پڑھو (اے نبی صہ) اپنے پروردگار کے نام سے جس نے

پیدا کیا

جھے ہوئے خون کے لوٹکڑے سے انسان کی تخلیق کی

پڑھو اور تمہارا رب بڑا کریم ہے، جس نے قلم کے ذریعے

سے علم سکھایا

انسان کو وہ علم دیا جسے وہ نہیں جانتا تھا

(سورۃ العلق 1-5)



# EDITOR

*Adeela saleem*

*Kehkashan Sabir*

*Elina malik*



**Magazine cover designed**

**by**

**Kehashan Sabir**

**Magazine designed**

**by**

**Adeela Saleem**

## Incharge

طینہ ملک۔ گمر کی سہاٹ اور آرٹ کی دینا  
گہنشاں صاحبہ۔ صحت سے متعلق مفید معلومات

مدیہ سکیم۔ سات رنگوں کی دینا  
شرین پتھوب۔ دینی اور اصلاحی مضامین

انراہ صاحبہ۔ کوکب کارڈ

دلچہ خان۔ انساز

گنول خان۔ شاعری



Writer: Alina Malik

ایک پیغام۔۔۔

آزادی ایک نعمت ہے۔۔۔۔

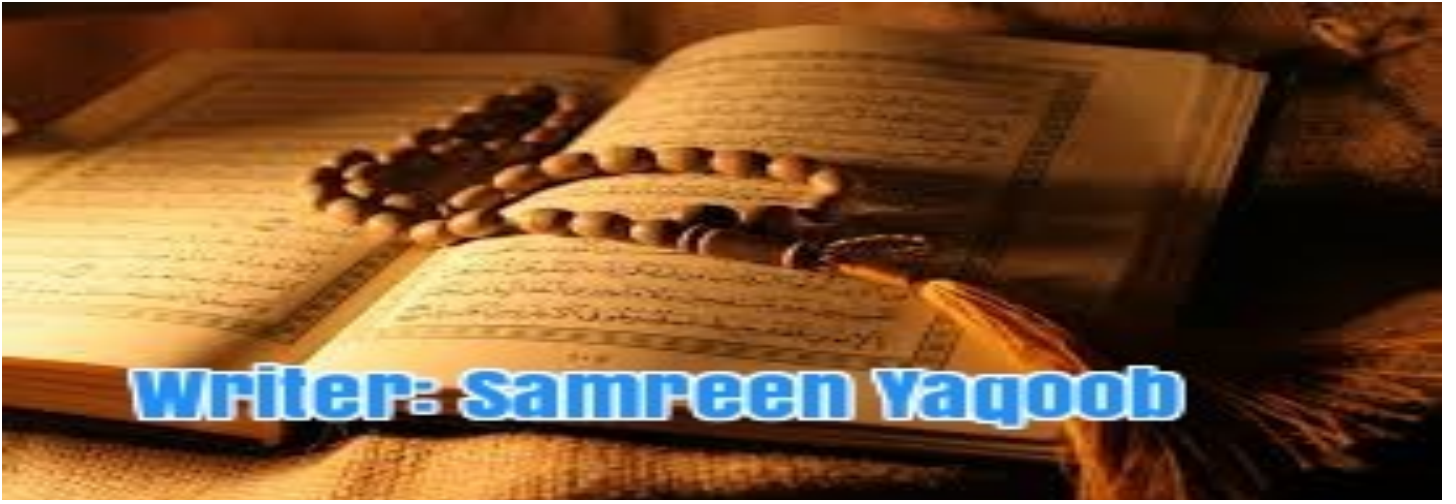
علیہ ملک۔ کراچی۔

آزادی کیا ہے؟ آزادی زندگی کی بہار ہے، آزادی قوم کے لئے روشنی کا سرچشمہ ہے اور تو انا بیوں کا مرکز ہے۔ آزادی ایک مشعل ہے جو قوموں کے راستے منور کرتی ہے، آزادی حسن ہے اور اس کے حسن کا مقابلہ کون کر سکتا ہے۔ نور کے سانچے میں ڈھلی ہوئی آزادی کی حسین دلہن ہر قوم کی عزت اور ہر ملک کا وقار ہے۔ جو قومیں آزاد نہیں وہ آگ اور خون کا دریا پار کر کے یہ نعمت حاصل کرتی ہیں۔

جاوہرستی میں ایک ضیاء ہے آزادی۔

خون شہیدوں کی رنگین قبا ہے آزادی۔

ہمارے پیارے وطن پاکستان کا وجود بھی آزادی کا مرہون منت ہے، ہماری جدوجہد آزادی اسی دن سے شروع ہو گئی تھی جب غلامی کے سیاہ بادل ہمارے سروں پر منڈلانے لگے تھے اور جب انگریزوں نے مسلمانوں کی سرزمین برصغیر پاک و ہند پر قبضہ کیا تھا، مگر آزادی کی یہ چنگاری اندر ہی اندر سلگتی رہی۔ سراج الدولہ نے اپنی جان کا نذرانہ دے کر اسے شعلہ میں تبدیل کرنا چاہا مگر وہ خود ان شعلوں کی نذر ہو گیا۔ شیر میسور ٹیپو سلطان نے شمع آزادی روشن کی مگر زیادہ کامیاب نا ہو سکا۔ پھر سر سید احمد خان، علامہ اقبال نے دوقومی نظریہ پیش کیا اور ایک علیحدہ اسلامی مملکت کے قیام کا خواب دیکھا جس کی تعبیر قائد اعظم محمد علی جناح کی رہنمائی میں حاصل ہوئی۔ اور آج سے 69 برس پہلے اس سراپا جمال آزادی نے ہماری سرزمین پر قدم رکھا۔ مگر یہ واضح رہے کہ آزادی کی یہ نعمت اتنی آسانی سے حاصل نہیں ہوئی اس کے لئے بڑی قربانیاں دیں پڑیں اور، کتنے گھراڑے، ماؤں بہنوں اور بیٹیوں کی عصمتیں لٹیں، کتنی ماؤں کے لخت جگر شہید ہوئے عورتیں بیوہ ہوئیں اور خاندان تباہ ہوئے تب کہیں جا کر ۱۴ اگست ۱۹۴۷ کو پاکستان دنیا کے نقشے پر ایک آزاد اسلامی ریاست کے طور پر ابھرا۔ آزادی کسی نعمت عظیم سے کم نہیں ہے اس لئے اس کی حفاظت بھی اپنی جان سے بڑھ کر کرنی پڑتی ہے۔ آج ہم آزاد ہو کر بھی آزاد نہیں ہیں کیونکہ ہم بڑی طور پر آج بھی انگریزوں کے غلام ہیں، ہم اپنے فیصلوں میں خود مختار نہیں اور اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم خود کو ان طاقتوں سے آزاد کروانے میں ناکام ہوئے ہیں اگر ہم اپنے اللہ اور رسول ﷺ کے بتائے ہوئے راستوں کو چن لیں، اور غیروں کو سزا دینا اور ان کی پیروی کرنا چھوڑ دیں تو کوئی شک نہیں کہ ہم مکمل طور پر آزاد اور خود مختار قوم بن سکتے ہیں بشرطیکہ کہ ہمارا ایمان اللہ پر مضبوط ہو اور ہم اپنے زور بازوؤں پر یقین رکھتے ہوں۔ ہم میں اتحاد اور یکجہتی ہوں اور ہم ایک دوسرے کے دشمن نا ہوں، اپنے ملک کو نفع پہنچائیں اس کی تباہی کا سامان نا کریں، ایمانداری اور سچ کا بال بالا ہوں انصاف پر مبنی معاشرہ قائم ہو ایک دوسرے کے حقوق و فرائض کا خیال رکھیں اور دشمنوں کے ساتھ مل کر اپنے ہی ملک کے خلاف ساز باز نا کریں تو آج ہمارا ملک ترقی یافتہ ملکوں کی فہرست میں پہلے نمبر پر ہوتا۔ یاد رکھیں آزادی ایک نعمت ہے اس کی قدر کرنا سیکھیں۔ اللہ پاک ہمارے وطن پاکستان کو تاقیامت قائم و دائم رکھے۔ آمین۔



**Writer: Samreen Yaqoob**

سمیرین یعقوب

غیبت

عموماً لوگ غیبت میں مبتلا ہونے کے باوجود یہ اصرار کرتے ہیں کہ وہ سچ بات کر رہے ہیں۔ اس حوالے سے اسلام کی کیا تعلیمات ہیں؟

جواب:

غیبت یہ ہے کہ کسی شخص کے برے وصف کو اس کی عدم موجودگی میں اس طرح بیان کریں کہ اگر وہ سن لے تو برا مانے خواہ زبان سے بیان کرے یا بذریعہ اعضاء یا بذریعہ قلم یا کسی اور طریقے سے عیب جوئی کی جائے اگر وہ عیب اس میں موجود نہیں تو یہ تہمت اور بہتان ہے۔ اسلام میں غیبت کرنے کی سخت وعید آئی ہے۔

قرآن حکیم میں ارشاد ہوتا ہے:

”اے ایمان والو! زیادہ تر گمانوں سے بچا کرو بیشک بعض گمان (ایسے) گناہ ہوتے ہیں (جن پر آخری سزا واجب ہوتی ہے) اور (کسی کے غیبوں اور رازوں کی) جستجو نہ کیا کرو اور نہ پیٹھ پیچھے ایک دوسرے کی برائی کیا کرو، کیا تم میں سے کوئی شخص پسند کرے گا کہ وہ اپنے مُردہ بھائی کا گوشت کھائے، سو تم اس سے نفرت کرتے ہو۔ اور (ان تمام معاملات میں) ان سے ڈرو بیشک اور تو بہ کو بہت قبول فرمانے والا بہت رحم فرمانے والا ہے“

الحجرات، 12:49

حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے:

”غیبت گناہ میں بدکاری سے بڑھ کر ہے۔“

غیبت ایک ایسا گناہ ہے جس کے مرتکب کو اللہ تعالیٰ باوجود ندامت اور توبہ کے اس وقت تک معاف نہیں کرتا جب تک کہ وہ شخص معاف نہ کر دے جس کی غیبت کی گئی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شریعت میں غیبت کو تمام کبائر سے زیادہ مہلک اور سنگین گناہ قرار دیا گیا ہے۔ اکثر یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ ایک شخص غیبت کرتا ہے اور جب اس سے کہا جاتا ہے کہ غیبت نہ کرو تو وہ کہتا ہے میں تو اس شخص کا صحیح عیب بیان کر رہا ہوں یہ غیبت نہیں ہے۔ حالانکہ غیبت کے بارے میں حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: تمہیں معلوم ہے غیبت کیا چیز ہے؟ لوگوں نے عرض کیا اللہ تعالیٰ اور رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو اس کا بہتر علم ہے۔ ارشاد فرمایا: غیبت یہ ہے کہ تو اپنے بھائی کے بارے میں ایسی بات کہے جو اسے بری لگے کسی نے عرض کیا اگر میرے بھائی میں وہ برائی موجود ہو تو کیا اس کو بھی غیبت کہا جائے گا؟ فرمایا جو کچھ تم کہتے ہو اگر اس میں موجود ہو تو جیسی تو غیبت ہے اور اگر تم ایسی بات کہو جو اس میں موجود نہ ہو تو یہ تو بہتان ہے۔



حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ میں نے نبی کریم ﷺ سے کہا آپ ﷺ کے لئے صفیہ (زوج النبی) کا یہی نقص کافی ہے یعنی ان کا قد چھوٹا ہے (یہ سن کر) رسول اللہ ﷺ نے فرمایا تم نے ایک ایسا کلمہ کہا ہے اگر اسے سمندر کے پانی سے ملا دیا جائے تو یہ اس پر غالب آجائے (اس بات کی تاثیر سمندر کے پانی پر غالب آجائے)۔ حضرت عائشہ بیان کرتی ہے کہ میں نے آپ ﷺ کے سامنے کسی شخص کی نقل اتاری تو آپ ﷺ نے فرمایا مجھے کسی انسان کی نقل اتارنا پسند نہیں اگرچہ مجھے جتنا مرضی مال کیوں نہ مل جائے۔

(سنن ابی داؤد، جلد سوئم کتاب الادب: 4875)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ دو قبروں کے پاس سے گزرے تو آپ نے ارشاد فرمایا ان دونوں قبر والوں کو عذاب ہو رہا ہے اور عذاب بھی کسی بڑی چیز پر نہیں ہو رہا (کہ جس سے بچنا مشکل ہو) ان میں سے ایک تو پیشاب کی چھینٹوں سے نہیں بچتا تھا اور دوسرا چغل خوری کرتا تھا۔

(بخاری)

حضرت انس رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا جب میرا رب مجھے معراج پر لے گیا تو میں ایسے لوگوں کے پاس سے گزرا جن کے ناخن تانے کے تھے وہ اپنے چہروں اور سینوں کو (ناخنوں سے) نوچ رہے تھے۔ میں نے پوچھا اے جبرائیل یہ کون لوگ ہیں؟ انہوں نے بتایا کہ یہ وہ لوگ ہیں جو لوگوں کا گوشت کھاتے تھے (ان کی غیبتیں کرتے تھے) اور ان کی عزتیں پامال کرتے تھے۔

(ابوداؤد)



# iqra abid



مجبھ کو خوف محسوس ہوتا ہے	کیا یہ ہے قائد کا پاکستان..	نظم	نظم
میری ارض پاک کارنگ تو پاک تھا	لاشوں کے ڈھیروں کو اٹھتے	جشن آزادی سنا جب میں نے	محبت میں محبت فقیر بن جاتا ہے
یہ سرخ رنگ اس میں ملایا کس نے	معصوم چیخوں کو سنتے	دل رو دیا زار زار آنسو خون کے	دو ایک نہیں، سب سے حقیر بن جاتا ہے
میری تم سے اک ہی التجا ہے اے شاہینو	ماوں کی گودیں اجڑتے	آء کہیں سے پکار یہ	مانتا نہیں دل اسی کا، بات اُس کی
اس پاک سرزمین کو	بہنوں کے سہاگ سلگتے	ارے کون سی آزادی	محبوب کا غلام جو ضمیر بن جاتا ہے
ناپاک کرنے والو کو	بیٹیوں کی حرمتیں لٹتے	ارے کون سا جشن	مذرا سخن بڑھ جاتا ہے اس قدر
اس پاک سرزمین کو	دیکھتے تو ہوم شاہینو	کرب سے ہوا جگر میرا	مشاہیر کی اکثر تصویر بن جاتا ہے
سرخ کفن پہنانے والو کو	مگر کچھ کرتے کیوں نہیں	چھلنی چھلنی بار بار	آنسو، آہیں، غم، تشنگی، سب ملتا ہے
ڈھونڈ لا او۔۔۔	کیا یہ ہے اقبال کا خواب	دیکھا جب میں نے	اپنے ہی محبوب کا سفیر بن جاتا ہے
میری ارض پاک کو	کیا یہ ہے قائد کا پاکستان	اپنے جوانوں کو	محبت کے آنسوؤں سے کر کے وضو
پاک کر دو پاک کر دو	تم تو کہو گے ہی بے حس ہوں میں	چیخ اٹھا شدت غم سے	نمازِ حجر کا کر کے آدا، ظہیر بن جاتا ہے
کیونکہ ہر لمحہ ہر لحظہ	تمہاری خوشیوں میں شریک نہیں میں	ماٹھوں پر باندھے پٹیاں ہری	
یہ ارض پاک اک ہی سوال کرتی ہے	جشن مناتی نہیں تمہارے سنگ بنت عابد	گالوں پر چاند اور ستارہ رنگے	
جس کا جواب تم کو دینا ہوگا	تم سے فقط یہی چاہتی ہوں میں	زباں پہ لاپتے نغمے۔۔	
کیا میں آزاد ہوں	میرے اجڑے گلشن کی مہک لوٹا لاو	جار ہے ہیں جا بجا	
کیا میں آزاد ہوں	میری ارض پاک کی چپک لوٹا لاو	آواز آء کہیں سے	
	سنو اے شاہینو	کیا یہ ہیں اقبال کے شاہین۔	
	مجھ کو وحشت آتی ہے		



Writer : Adeela Saleem



عذیلہ سلیم

فاسٹ فوڈ کے نقصانات

آج کل زمانہ بہت تیزی سے ترقی کر رہا ہے اور آگے بڑھ رہا ہے اور یہ تیزی زندگی کے ہر شعبے اور ہر چیز پر اثر انداز ہو رہی ہے۔ حتیٰ کہ ہمارے کھانے پینے پر بھی۔ فاسٹ فوڈ کی آمد نے لوگوں کو زیادہ پیارا اور زیادہ موٹا کر دیا ہے۔ سوال یہ ہے کہ کیا اس سے زیادہ صحت مند اور ذائقہ دار اور کوئی خوراک نہیں؟

آج کی نوجوان نسل برگر، پیزا اور کوک کی اتنی دلدادہ ہو گئی ہے کہ اب اسے برگر جنریشن کہا جانے لگا ہے۔ اس بات کی پرواہ کیے بغیر کہ کون سی چیز ان کی صحت کے لیے مفید ہے اور کس سے ان کی صحت کو نقصان پہنچ رہا ہے۔ ان چکروں میں پڑے بنا اور جو کچھ بھی انہیں آسانی سے دستیاب ہو جاتا ہے۔ اسی پر گزارا کر لیتے ہیں۔

کیا ہم ماڈرن ہونے کی یہ قیمت ادا کر رہے ہیں؟ اس بات کا احساس ہونے کی ضرورت ہے کہ بری طرح کھانے کے مقابلے میں اچھی طرح کھانا زیادہ تفریح بخشتا ہے۔ سائنس نے ہمیں سیدھی راہ دکھادی ہے۔ اب ہمارا کام ہے کہ ہم درست فیصلہ کریں۔ خوراک انسانی جسم کے لیے زیادہ ضروری ہے انسان سکون دہ زندگی کی خاطر

بھرپور محنت کرتا ہے۔ لہذا اس غذا کا انتخاب کرے کہ دن بھر کی تھکان سے نجات ملے۔ ضرورت سے زیادہ کھانا آپ کو تکلیف میں مبتلا کر سکتا ہے۔ اس غذا کا انتخاب کرے جو انرجی کے حصول کا ذریعہ

ہوں۔ گزشتہ سال کے دوران فاسٹ فوڈ کھانے والے کی دماغ کی بھوک لگنے کی حس کو متاثر کرتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ اس بات سے بخبر ہوتے ہیں۔ کہ فاسٹ فوڈ صحت کے لیے مضر ہیں۔ پیزا اچھوٹے بچوں کے

لیے انتہائی مضر صحت ہے۔ کیونکہ ان کے دل اور دماغ دونوں نشوونما کے عمل سے گزر رہے ہوتے ہیں۔ فاسٹ فوڈ کے اعتبار سے ان کی بڑھوتری کا عمل متاثر کرتا ہے۔ یہ انسانی صحت کے لیے انتہائی خطرناک

ہے۔ دمہ اور الرجی کی بیماری زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ چند لمحوں کے آرام اور لذت کی خاطر صحت سے سمجھوتا کرنا عقلمندی نہیں اور جب بیمار ہو جاتے ہیں تو ہسپتالوں کا منہ تکتے ہیں۔

۔۔۔ جلدی تیار ہونے والے اور سستے فوڈ ایڈیٹرز ذیابیطیس کا باعث بن رہے ہیں۔ یہ انسانی جسم کے متحرک کو متاثر کر کے وزن میں اضافہ کرتے ہیں، جو ذیابیطیس کے امکانات کو بڑھا دے گا۔

۔۔۔ ہپکالکس سرکاز سبب بھی فاسٹ فوڈ ہے۔ طبی ماہرین کا خیال ہے کہ مصالحوں دار کھانے ذہنی تناؤ اور السرکاز کا باعث بن رہے ہیں۔ اور زیادہ نمکیات والے سنیکس بھی اسی زمرے میں آتے ہیں۔

۔۔۔ اب ہر کوئی فاسٹ فوڈ سے اپنی بھوک مٹا لیتا ہے۔ اس لیے افراد خانہ کبھی کبھار کھانے کی میز پر نظر آتے ہیں۔

۔۔۔ روایتی قدرتی کھانوں کو چھوڑ کر فاسٹ فوڈ کا رجحان معاشی اعتبار سے بھی کچھ ایسا خوشگوار نہیں ہے۔ اس وجہ سے غیر ضروری اخراجات کرنے پڑتے ہیں۔ جس سے بجٹ بھی شدید متاثر ہوتا ہے۔

۔۔۔ ایک صحت مند جسم کے لیے ترتیب شدہ نظام اوقات کے مطابق کھانا ضروری ہے۔ اور فاسٹ فوڈ کسی بھی جگہ آسانی سے مل جاتا ہے۔ جو ہمارے جسم کے لیے نقصان دہ ہے۔

۔۔۔ فاسٹ فوڈ میں غذائیت کے توازن کا خیال نہیں رکھا جاتا۔ چکنائی کا بے دریغ استعمال جسم کے قدرتی عمل کو تباہ کر دیتا ہے۔ بچوں کی ذہنی اور جسمانی نشوونما پر اثر پڑتا ہے۔



## چکن سیخ کباب

اجزاء			
تین عدد	ڈبل روٹی کے سلائس	آدھ کلو۔ (باریک کیا ہوا)	چکن کا قیمہ
چھ عدد	کالی مرچ ثابت	آدھا کھانے کا چمچ	لال مرچ پسی ہوئی
چار عدد	کباب چینی	چار عدد	لونگ
ایک کھانے کا چمچ	بھنے چھلے پنے	چھ عدد	چھوٹی الائچی
ایک گٹھی (باریک کٹا ہوا)	ہر ادھنیا	حسب ذائقہ	نمک
دو عدد۔ (باریک کٹی ہوئی)	پیاز چھوٹی ڈلی	چار عدد۔ (باریک کٹی ہوئی)	ہری مرچ
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلور	ایک عدد	انڈا
ایک کھانے کا چمچ	خشخاش	حسب ضرورت	تیل

## ترکیب

سب سے پہلے سارے خشک مصالحے ایک ساتھ ملا کر باریک پیس لیں پھر قیمے میں پامصالحہ اور سلائس کے چاروں کنارے کاٹ کر چورا کر کے ملا دیں، چا پر میں پیس لیں۔ اس کے بعد اس میں انڈا، کارن فلور اور ہر امصالحہ ملا کر اچھی طرح گوندھیں اور کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ سینوں پر تھوڑا تھوڑا قیمہ لے کر سیخ کی شکل کے کباب بنا کر سوئی گیس کے چولھے پر سینک لیں جب سک جائیں تو برش کے ذریعے ہلکا سا تیل لگا کر کباب سیخ سے نکال کر گرم گرم پیش کریں۔ ساتھ میں اٹلی کی چٹنی، دہی کارا سہ روغنی نان رکھیں۔

(تین سے چار افراد کے لئے)



تحریر۔۔۔۔۔ کہکشاں صابر

### پینٹا فرشتوں کا پھل

پینٹا ایک میٹھا اور غذائیت سے بھرپور پھل ہے اس میں وٹامن اے، بی، سی اور بی کمپلیکس پایا جاتا ہے اس کے علاوہ میکنیشیم، کاپر اور پوٹاشیم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ پینٹا میں اینٹی آکسیڈنٹس، کیروٹینائیڈز اور بائیوفلیوونائیڈز کی بھی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔ پینٹا 28-100 سینٹی میٹر لمبا ہوتا ہے اور اس کی بیرونی جلد سبز رنگ کی ہوتی ہے۔ پھل کے اندر چھوٹے چھوٹے درجنوں کالے رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ سارا سال دستیاب ہونے والے اس سردا بہار پھل کا زیادہ تر استعمال موسم گرما میں کیا جاتا ہے۔ غذائی اعتبار سے یہ پھلوں میں نمایاں حیثیت رکھتا ہے۔ امریکہ دریافت کرنے والے کرسٹوفر کولمبس نے پینٹا کو فرشتوں کے پھل قرار دیا تھا۔ پکا ہوا پینٹا پھل اور کچا بطور سبزی استعمال ہوتا ہے۔ پینٹا قبض کشا پھل ہے جس میں فائبر کی موجودگی کولیسٹرول لیول کم کرنے کا سبب بنتی ہے۔ پینٹا خون کی نالیوں کو نرم 145 چمک دار اور کشادہ رکھتا ہے۔ یہ خون میں کولیسٹرول نہیں بننے دیتا پینٹا ذیابیطس اور دل کے امراض میں مبتلا افراد کیلئے بہترین پھل تصور کیا جاتا ہے۔ دل اور معدہ کی سوزش میں مفید ہوتا ہے۔ منہ سے خون آنے کو روکنے میں بھی بے حد مفید ہے پینٹا کینسر جیسے مہلک امراض سے لڑنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔ ایک تحقیق سے انکشاف ہوا کہ پینٹے میں ایسے جراثیم کش اجزاء

موجود ہوتے ہیں جو کینسر کے خلیات کا خاتمہ کرتے ہیں پینٹے کے بیج گردوں کے فعال کو بہتر بنانے میں مددگار ہیں جوڑوں کے درد کو دور کرنے کے لیے پینٹے کے پتوں سے پلٹس بنا کر بانڈھی جاتی ہے۔ خشک پتوں کا جو شانہ معدے کے کئی امراض میں مستعمل ہے۔ جب کہ کھانسی، گلے کی خراش اور حلق کی سوزش کے لیے بھی پتوں کا جو شانہ شہد شامل کر کے پلایا جاتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارنے والی دوا Vemifuge میں بھی اس کے پتوں استعمال کیا جاتا ہے۔

پیتے میں "CarpeinorKarpen" عنصر ہوتا ہے جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے..... اس لئے بی پی کے مریض کو پیتا روزانہ کھانا چاہئے..... پیلیا ہونے پر روزانہ پیتا کھائیں..... اس سے عمل انہضام طاقت میں بھی بہتر ہوتا ہے پیتے کی ایک اہم ترین غذائی خصوصیت یہ ہے "جیسے پاپین کہتے ہیں"۔ پیتے میں موجود یہ خامرہ ہمارے جسم میں تیار ہونے والے دیگر خامروں کے ساتھ مل کر کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے اس سے تیزابیت اور سینے کی جلن کا خاتمہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ جلد کے مردہ خلیوں کو دوبارہ سرگرم کر دیتے ہیں جس سے جلد تازہ اور چمکدار لگنے لگتی ہے جب کہ یہ جلد کو خشک ہونے سے بھی بچاتا ہے

کچے پیتے کو اچھی طرح پیس لیں اور اسے اپنے چہرے پر آدھا گھنٹے تک لگا رہنے دیں، یہ آپ کے چہرے پر بننے والے داغ اور چھائیوں کو ختم کرنے میں مدد دے گا

کچے پیتے میں پاپین اس وقت دودھ کی صورت میں نظر آتا ہے جب پھلکے کو کاٹا جاتا ہے اس دودھ کو براہ راست زخم، دانوں، مہاسوں، چہرے کے داغ دھبوں پر لگایا جاسکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سی کاسمیٹکس کی مصنوعات میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے

ایک کچے پیتے کے بیج نکال کر اس کا پیسٹ بنالیں اور پھر اس میں آدھا کپ دہی ملا دیں، اس آمیزے کو 30 منٹ تک بالوں میں لگائیں پھر ٹھنڈے پانی سے دھولیں، کچھ ہی دنوں میں آپ کو خشکی سے نجات مل جائے گی۔ پیتے میں موجود خاص اجزا بالوں کو طاقت دے کر انہیں گنچ پن سے بچاتے ہیں۔ ایک ہفتے میں تین بار پیتا کھانے سے بالوں کو مضبوطی ملتی ہے

پیتے کا پیسٹ بنا کر اسے اپنی پھٹے، ایزھیوں اور ہاتھوں پر لگائیں اس سے جلد نرم اور ملائم ہو جائے گی۔ جلد کو تازہ اور جذب نظر بنانے کے لیے پیتے کے ماسک کا بہترین ہے اس کے لیے آدھے پیسے کا اچھی طرح پیسٹ بنالیں اور اس میں 3 چمچے شہد کس کر لیں، اب اس ماسک کو اپنے چہرے اور گردن پر لگائیں اور 20 منٹ تک لگا رہنے کے بعد اسے ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

پیتا خشک کرنے کے بعد پیس کر محفوظ کر لیں۔ یہ پاؤڈر بعد میں گوشت پکاتے ہوئیں کام آتا ہے یہی کام پکے ہوئے پھل کا چھلکا بھی دیتا ہے

چھلکا اچھی طرح خشک کر لیجیے

سری پائے، بونگ یا سخت گوشت گلانے کے لیے فی کلوا ایک چمچ پیتے کا پاؤڈر اکتے سالن میں ڈال دیجیے





## کھیر بنانے کا طریقہ

### اجزاء

- دودھ-----ایک کلو  
 چینی-----آدھا کپ حسب ذائقہ  
 چاول-----50 گرام (ٹوٹا چاول)  
 بادام-----25 گرام  
 چھوٹی الائچی-----2, 3 عدد  
 کیوڑہ-----2, 3 قطرے

### سجاوٹ کیلئے

- بادام-----حسب ضرورت  
 پستہ-----حسب ضرورت  
 پستہ ناریل-----حسب ضرورت

### ترکیب

کھیر بنانے سے پہلے چاول کو 15, 10 منٹ کیلئے بھگو دیں دودھ میں الائچی ڈال کر بھگو دیں جب اُبال آجائے تو اس میں چاول شامل کر دیں اچھی طرح مکس کریں اور ہلکی آنچ پر پکنے دیں بادام کو باریک باریک کاٹ لیں کھیر میں شامل کر دیں جب کھیر کے چاول اچھی طرح گل جائے تو دال گھوٹنی کی مدد سے چاول کو بالکل نرم کر دیں تاکہ چاول گھول جائیں اور دودھ میں اچھی طرح یکجا ہو جائے جب کھیر گھاڑی ہونے لگے تو اس میں چینی شامل کر دیں اور اچھی طرح مکس کریں۔

جب چینی گھل جائے اور دودھ کا رنگ براؤن ہو جائے، کھیر مزید گاڑھی ہو جائے تو چولہا بند کر کے کیوڑہ ڈال کر کسی برتن میں نکال لیں۔ بادام، پستہ اور پستاناریل سے سجادیں۔ مزیدار چاول کی کھیر تیار ہے

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### پاک سوسائٹی خاص کیوں ہیں:-

ہائس کو الٹی پی ڈی ایف  
ایڈ فرس لنکس  
ایک کلک سے ڈاؤن لوڈ  
ڈاؤن لوڈ اور آن لائن ریڈنگ ایک پیج پر  
کتاب کی مختلف سائزوں میں اپلو ڈنگ  
ناولز اور عمران سیریز کی مکمل ریجنج

Click on <http://paksociety.com> to Visit Us

<http://fb.com/paksociety>

<http://twitter.com/paksociety1>

<https://plus.google.com/112999726194960503629>

پاک سوسائٹی کو فیس بک پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو ٹویٹر پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو گوگل پلس پر جوائن کریں

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس

بک پر رابطہ کریں۔۔۔

ہمیں فیس بک پر لائک کریں اور ہر کتاب اپنی وال پر دیکھنے کے لئے امیج پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں:-

**Dont miss a singal one of your Favourite Paksociety's Update !**

- i. Open Paksociety Page.
- ii. Click Liked.
- iii. Select Get Notifications.
- iv. Select See First.

All Done

Like Message

Get Notifications  
Add to Interest Lists...

Unlike

IN YOUR NEWS FEED

See First  
See new posts at the top of News Feed

Default  
See posts as usual

Unfollow





تحریر۔۔۔۔۔ کہکشاں صابر

موٹاپا ایک بیماری ہے

آج کے جدید دور میں ہر کوئی سمارٹ اور جذب نظر آنا چاہتا ہے۔ مگر خواتین میں یہ چاہ زیادہ ہی پائی جاتی ہے اس کے لیے سخت ترین ورزشیں کی جاتی ہیں اور کچھ لوگ تو خود کو بھوکا رکھنے کے عذاب میں بھی مبتلا رہتے ہیں لیکن فائدہ پھر بھی کچھ نہیں ہوتا بلکہ بھوکا رہنے کی وجہ سے اندرونی کمزوری بڑھنے لگتی ہے جو مختلف بیماریوں کا باعث بنتی ہے اگرچہ ورزش کے فوائد تو بے شمار ہیں اگر اس کے ساتھ اچھی ڈائٹنگ ہو تو آپ کو بہت جلد اپنے آپ میں مثبت اثرات نظر آنے شروع ہو جائے گے آپ کی شخصیت میں دن بدن اعتماد پیدا ہو گا اور آپ کی سوشل لائف پھر سے شروع ہو جائے گی جو موٹاپے کے باعث ختم ہو کر رہ گئی تھی اپنی غذا میں پھل اور سلاڈ کو کھانے کا حصہ بنائیں دن بھر خوب پانی پیے جس کی وجہ سے بھوک کا احساس کم سے کم ہو اگر بھوک کھانے کے اوقات کے علاوہ بھی محسوس ہو تو اپنے انگوٹھے کے اوپر ہی حصے کو منٹ تک مساج کریں۔ دونوں ہاتھوں پر۔ انشا اللہ بھوک کا احساس ختم ہو کم از کم آدھا گھنٹا تیز واک کریں۔ جس سے زائد چربی ختم ہونا شروع ہو جائے گی اپنے دن کی شروعات لیموں کے رس سے کیجئے، ایک گلاس نیم گرم پانی میں لیموں کا رس شامل کر کے چنگلی بھر نمک ڈال لیں اور پی جائیے، اس کا روزانہ استعمال نہ صرف آپ کے جسمانی افعال کو بہتر رکھتا ہے بلکہ رفتہ رفتہ بڑھے پیٹ کو کم کرتا ہے وزن کم کرنے کے لیے مکمل سبزی خور بننا درست نہیں کیونکہ گوشت میں موجود کچھ اہم اجزاء کا متبادل بھی گوشت ہی ہے۔ مرغی اور مچھلی کا استعمال زیادہ مناسب رہے گا۔ سفید چاول، بیٹھی اشیاء، اور میدے سے بنی چیزوں کا استعمال کم کر دیجئے اور اس کی جگہ بھورا چاول، لال آٹے کی روٹی اور شوگر فری میٹھیائی ذیادہ مفید رہے گی۔ اس کے علاوہ براؤن بریڈ، جو، اور دلے وغیرہ کو اپنی غذا کا حصہ بنائیے جس سے فابری کی دور ہوگی اور دوسری جانب چربی گھلانے میں بھی مدد ملے گی

یاد رہے کہ سافٹ ڈرنکس بھی انہی میں شامل ہیں جو اپنے اندر بہت چینی رکھتی ہیں۔ دوسری جانب شکروالے مشروبات میں تیل موجود ہوتا ہے جو پیٹ اور رانوں سمیت جسم میں کئی مقامات پر چربی بڑھاتا ہے۔

سبز چائے کا استعمال انتہائی مفید ہے یہ چائے جسم میں موجود کیلوریز کو جلاتی ہے اور میٹابولک نظام کو تیز کرتی ہے سبز چائے دوسرے مشروبات کی نسبت 43 میصد زیادہ کیلوریز جلانے کی صلاحیت رکھتی ہے اور یہی خصوصیات کالی چائے میں بھی موجود ہے

کھانے میں دارچینی اور ادک کا زیادہ استعمال کرنے سے وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے

شہد کھانا وزن کم کا ایک بہترین گھریلو علاج ہے۔ یہ جسم میں جمع شدہ چربی کو تھکر کر کے گردش میں رکھتا ہے جو عام افعال کے لیے توانائی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کسی بھی موٹے شخص کو 10 گرام کی چھوٹی مقدار سے شہد کھانا شروع کرنا چاہیے یا ایک ٹیبل چمچ گچھم پانی کے ساتھ لیا جائے۔ اسے صبح صبح کھانا صحت کے لیے زیادہ اچھا ہے۔ اس میں تازہ لیموں کے رس کا ایک چائے کا چمچ بھرا ہوا شامل کیا

جاسکتا ہے۔

وزن کم کرنے والے مرد اور خواتین کو چاہیے کہ وہ اپنے لیے ایک ڈائٹنگ پلان ترتیب دیں جو ان کے بڑے ہوئے وزن کو کم کرنے کیلئے ان کی خوب سے خوب مدد کریں  
ڈائٹ پروگرام۔۔۔۔

☆ ناشتہ: ایک ابلّا ہوا انڈا اور بغیر شکر کے چائے۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو کینو یا سیب بھی لے سکتے ہیں۔

☆ گیارہ بجے دن: اگر بھوک محسوس ہو تو کھیر، گلّڑی، مٹاڑیا ایک کیلا بھی لے سکتے ہیں۔

☆ دوپہر کا کھانا: کسی بھی سبزی کا سوپ۔ اگر چکن شامل کرنا چاہیں تو کر سکتے ہیں لیکن لال گوشت بالکل بھی نہیں۔

☆ چار بجے شام: کوئی بھی موسمی پھل پینا، امرود، سیب یا گاجر، آلو بخارہ لے سکتے ہیں۔

☆ بغیر شکر کی چائے بھی لے سکتے ہیں۔ لیکن سبز چائے یا کالی چائے زیادہ مفید ہے

☆ آٹھ بجے رات: اب چونکہ اگلی صبح تک کچھ نہیں کھانا ہے اس لیے ایک کپ ابلے ہوئے چاول، کچی سبزی کے ساتھ لے سکتے ہیں۔

یہ پروگرام صرف تین دن کے لیے ہے۔

چوتھے اور پانچویں دن دوپہر کے کھانے میں سوپ کی جگہ سلاڈ کے اوپر لیموں چھڑک کر لے سکتے ہیں۔

پانچویں دن رات کے کھانے میں ابلی ہوئی چکن، یا ہلکے شوربے کے ساتھ ایک چپاتی لے سکتے ہیں۔

اس ڈائٹ اور ورزش سے آپ کا اعتماد دوسرے سمارٹ لوگوں کی طرح پھر سے بحال ہو جائے گا اور آپ کی شخصیت دن بادن اور جذب نظر ہوتی جائے گی





## میکرونی سلاد

		اجزاء	
۱۲۵ گرام	مایونیز	۳۰ گرام	میکرونی
۴ کھانے کے چمچ	دودھ	۱۰۰ گرام	مٹر
۱ کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	۱ عدد درمیانی	پیاز
۲ عدد	انڈے اُبلے ہوئے	۱ عدد	لال مرچ ثابت
۳ عدد	ٹماٹر	۱۰۰ گرام	زبان پکی ہوئی
چند ڈنڈیاں	پارسلے باریک کٹی ہوئی	۱۰۰ گرام	ہنٹر بیف
حسب ذائقہ	نمک	۱ عدد	کھیرا
حسب ذائقہ	سفید گول مرچ	۵ عدد	پنیر کے سلائس
		چنگلی بھر	کینین پیپر

### ترکیب

نمک کے ساتھ پانی کو اُبال کر اس میں میکرونی ڈال دیں ۱۵ منٹ تک یا نرم ہونے پر اسے نتھار کر ٹھنڈے پانی سے دھولیں اور دوبارہ پانی نتھار لیں۔ اسی طرح مٹر کو نمک ملے پانی میں اُبال لیں جب نرم ہو جائیں تو انھیں چھان کر ٹھنڈا کر لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں، مرچ کے بیج نکال کر باریک کاٹ لیں۔ زبان، ہنٹر بیف، کھیرا اور پنیر بھی باریک کاٹ کر میکرونی، مٹر، پیاز اور مرچ کے ساتھ ملا لیں۔

سلاد کی ڈریسنگ کے لئے مایونیز کو دودھ، لیموں کے رس، نمک، مرچ اور کینین مرچ کے ساتھ ملا کر سلاد کے اوپر ڈال کر ملا لیں اور ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔ پیش کرنے سے پہلے انڈوں کو ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ٹماٹر کو چار حصوں میں کاٹ لیں۔ سلاد کو انڈوں اور ٹماٹر کے ٹکڑوں سے سجا کر اوپر سے پارسلے چھڑک دیں۔



علینہ ملک۔

ٹیمبل سیٹنگ۔

کھانا بنانا ایک فن ہے، وہیں کھانا کھلانا بھی ایک فن ہی ہے۔ کیونکہ کھانا اگر اچھا بنایا جائے اور پھر اسے اچھے طریقے سے پیش نہ کیا جائے تو کھانے کا مزہ نہیں آتا۔ اور اگر کھانا اتنا اچھا نہ بھی بنا ہو مگر اس کی پریزنٹیشن اچھی ہو تو خود بخود کھانے کو جی چاہتا ہے۔ کھانے کی ٹیمبل یا ڈائننگ ٹیمبل کی سجاوٹ بھی عورت کے سلیقے اور طریقے کی عکاسی کرتی ہے کے کوئی عورت کتنی سلیقہ مند اور سگھڑ ہے۔ بن بلائے مہمانوں کی آمد ہو یا کسی سالگرہ یا نئے شادی شدہ جوڑے کی دعوت ہو ڈائننگ ٹیمبل کی سجاوٹ خصوصی توجہ کا مرکز بنتی ہے، لہذا اس کی سجاوٹ پر توجہ بھی خصوصی دینی پڑتی ہے۔ ٹیمبل یا ڈائننگ ٹیمبل کی سجاوٹ کے لئے سب سے پہلے تو جو ضروری اور اہم چیز ہے وہ یہ کہ آپ کھانے کی ٹیمبل کو بہت اچھے طریقے سے صاف ستھرا رکھیں۔ ٹیمبل شیشے کی ہو یا لکڑی کی اگر اس پر داغ دھبے پڑے ہوں اور جگہ جگہ نشانات ہو تو وہ بہت بد نما لگتی ہے، ٹیمبل کی صفائی کا خاص خیال رکھیں اور روزانہ کھانے کے بعد اسے اچھی طرح کپڑے سے صاف کریں۔ کھانے کی ٹیمبل کی جاڈ بیت بڑھانے کے لئے ضروری ہے کہ کوئی خوبصورت میز پوش یا پھر ٹیمبل میٹس استعمال کر کے ٹیمبل کی زینت کو بڑھایا جائے۔ آج کل بازار میں بہت خوبصورت اور مختلف ڈیزائن اور اسٹائل کے میٹس دستیاب ہیں ان کو استعمال کر کے اپنی ڈائننگ ٹیمبل کی زینت اور خوبصورتی کو بڑھایا جاسکتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ ٹیمبل پر برتنوں کا چناؤ اور ان کی ترتیب سے سیٹنگ بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ کچھ عورتوں کی عادت ہوتی ہے کہ وہ دعوتیں ہوں یا عام روٹین وہ یوں ہی بنا سوچے سمجھے تمام برتن ٹیمبل پر بے ترتیب انداز میں لگا دیتی ہیں جس کی وجہ سے ٹیمبل پر ایک بوجھ ایک رش سا محسوس ہوتا ہے اور ہر ایک کا ہاتھ بھی ہر برتن تک نہیں پہنچ پاتا جس کی وجہ سے کھانے کے دوران بہت افراتفری اور بے چینی سی رہتی ہے۔ کھانے کی ٹیمبل پر برتنوں کا چناؤ اس سلیقے سے کیا جانا چاہئے کہ ہر شخص کا ہاتھ با آسانی ہر پلیٹ، ڈونگے، چمچے، سلا اور پانی تک پہنچ سکے۔ روزمرہ کی روٹین کے لئے کھانے کی جو ٹیمبل سیٹ کی جاتی ہے اس کے لئے اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ سب سے پہلے بڑی ڈنر پلیٹ رکھی جائے اور اس کے اوپر چھوٹی پلیٹ یا پھر بیٹھا کھانے لئے پیالہ رکھیں۔ پلیٹ کے دائیں جانب کھانے کا چمچ اور کاٹنے کے لئے چاقو، چھری وغیرہ رکھیں، بائیں جانب کانٹا رکھیں، جب کے نیپکن کو پلیٹ کے درمیان یا پھر بائیں جانب بھی رکھا جاسکتا ہے۔ اوپری دائیں جانب پانی یا مشروب کا گلاس رکھا جائے۔ اور ٹیمبل کے وسعت میں کھانے کی ڈشسز یا ڈونگے اور روٹی ساتھ پانی کا جگ

رکھا جائے۔

یہ تو عام روزمرہ کی میبل سیٹنگ ہے اس کے علاوہ اگر مہمانوں کی آمد ہو یا کوئی دعوت تب میبل کی سیٹنگ کا طریقہ کچھ یوں ہے۔ سب سے پہلے مہمانوں کی تعداد کے مطابق میبل میٹس سیٹ کریں اور اگر مہمانوں کی تعداد زیادہ ہے تو دسترخوان کو بھی میبل کی طرح سیٹ کیا جاسکتا ہے۔ میبل میٹس یا دسترخوان کے انتخاب اور سیٹنگ کے بعد ڈنر سیٹ کا انتخاب کریں اور اچھا قیمتی سیٹ جو مہمانوں کی آمد پر استعمال کیا جاتا ہے اسے نکال کر صاف کر لیں اور پھر اوپری دائیں جانب پانی یا مشروب کے گلاس رکھتیں جائیں، درمیان میں ڈنر کی بڑی پلیٹس اور اس کے اوپر چھوٹی سلاڈ پلیٹ یا پھر سوپ کے باؤل رکھیں۔ پلیٹ کے برابر میں سیدھے ہاتھ کی جانب ڈنر کے لئے چھری، کھانے کا چمچ اور اس کے ساتھ سوپ پینے والا گہرا چمچ رکھ دیں۔ پلیٹ کے برابر میں بائیں جانب ڈنر کا فورک یعنی بڑا کانا اور اس کے ساتھ سلاڈ کھانے کا چھوٹا کانا رکھیں۔ پلیٹ کی سیدھ میں اوپر کی جانب میٹھا کھانے کے لئے چھوٹے سائز کا چمچ رکھیں۔ انتہائی بائیں اوپر کی جانب میٹھا کھانے کی چھوٹی پلیٹ یا پیالی رکھیں۔ میبل یا دسترخوان کے درمیان کھانے کی ڈش سز اور ڈونگے رکھیں جائیں۔ میبل کے بالکل وسعت میں ایک خوبصورت گلدان اور اگر دعوت رات کی ہے تو پھر ایک خوبصورت کینڈلز اسٹینڈ بھی رکھا جائے۔ لیس جی میبل کی سیٹنگ ہوگئی مکمل انتہائی آسانی سے اور اس طرح آنے والے مہمان آپ کے سلیقے اور فرینڈ کے متعارف ہو جائیں گے اور آپ کی اہمیت اپنے گھر والوں کی نظروں میں بھی دوچند ہو جائے گی۔





## حیدرآبادی مصالحے والی چکن بریانی

### ترکیب

سب سے پہلے مرغی کو دھو کر سارے مصالحے دہی سمیت ملا دیں  
تھوڑی دیر کے لئے ڈھکن ڈھانپ کر رکھ دیں پھر بغیر پانی  
ڈالے ہلکی آنچ میں چڑھا دیں۔ جب پانی سوکھ جائے تو اتار لیں  
پھر ایک دیکھی میں گھی ڈال کر پیاز کا بگھار بنالیں، جب پیاز  
براؤن ہونے لگے تو اس میں تھوڑے پودینے کے پتے، تین چار  
الائیچی اور تھوڑا سا لیموں کا رس ڈال کر اتار لیں۔ پھر ایک بڑی  
دیکھی میں چاول اُبالنے رکھ دیں۔ چاولوں کے پانی میں بھی ایک  
دوہری مرچیں، پودینے کے پتے، سیاہ زیرہ، چھوٹی الائچی، نمک  
اور ایک کھانے کا چمچہ سرکہ ڈال دیں، جب چاول دو کئی اُبل  
جائیں تو چاول چھان کر چھلنی میں رکھ لیں پھر اسی دیکھی میں سب  
سے پہلے آدھے چاولوں کی تہہ بچھا دیں پھر ساری مرغی ڈال دیں  
پھر آدھا بگھار پھر باقی بچے ہوئے چاول کی تہہ سب سے اوپر  
آدھا بگھار، زردہ کارنگ اور ایک لیموں کا رس ڈال کر دم پر رکھ  
دیں، تھوڑی دیر توڑے کے نیچے تیز آنچ پھر ہلکی آنچ کر دیں۔

### اجزاء

مرغی۔ ایک عدد، وزن ڈیڑھ کلو۔ بارہ (12) کلڑے کروالیں  
چاول باسستی۔ ایک کلو، دھو کر بیس منٹ کے لئے بھگو دیں  
لال مرچ پاؤڈر۔ ایک کھانے کا چمچ  
ادرک لہسن پسا ہوا۔ ایک کھانے کا چمچ  
لیموں۔ چار عدد  
پودینہ۔ ایک ٹھٹی۔ ہار یک کٹا ہوا  
ہری مرچ۔ چار عدد۔ ہار یک کٹی ہوئی  
کالی مرچ ثابت چھ عدد  
چھوٹی الائچی۔ آٹھ عدد  
پیاز۔ درمیانی ڈلی۔ چار عدد  
نمک۔ حسب ذائقہ  
گرم دودھ۔ ایک پیالی  
زردہ کارنگ۔ ایک چوتھائی چائے کا چمچ  
دودھ اور زردہ کارنگ ملا دیں  
تیل۔ ایک پیالی یا گھی ایک پیالی



ہے۔

آنکھوں میں درد ہو تو روئی کا پھاہا لیں اور اس کو گرم دودھ میں ڈبو دیں اور آنکھوں کے پاس لگور دیں۔ آنکھوں کا درد دور ہو جائے گا۔

لہسن کا پتہ چبائیں اور صبح و شام آنکھ پر رکھیں۔ اس سے آنکھوں کی ہر بیماری میں شفا حاصل ہوگی اگرچہ آشوب چشم ہی کیوں نہ ہو۔

7: زخموں کی درد سے نجات۔ تل لیں اور اسے شہد میں پیس کر لیپ سا بنا لیں۔ اور پھر اس کو مرہم کی مانند محفوظ کر لیں۔ جب بھی کہیں زخم ہو وہاں یہ لیپ مرہم کی مانند مل دیں۔ زخم جلد مندمل ہو جائیں

گے۔

8: کمر درد اور جوڑوں کی درد سے نجات۔ اگر آپ کمر درد، گردن اور جوڑوں کے درد سے پریشان ہے تو اس کا انتہائی آسان حل موجود ہے۔ اس کا آسان حل آپ کے کچن میں موجود ہے۔ جی ہاں! اگر ان

تمام دردوں نے آپ کو پریشان کر کے رکھا ہے تو فوراً فوکل پیپر لائیں۔ فوکل پیپر میں یہ حیرت انگیز راز چھپا ہے کہ اس سے جسم کے دردوں با آسانی دور کیا جاسکتا ہے۔ فوکل پیپر میں ہیملنگ کی خصوصیات

موجود ہوتی ہے جو آپ کو کئی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

9: جوڑوں کی درد سے نجات۔ 2 لیموں 1 جاز تون کا تیل۔

لیموں چھلیں اور ان کے تھلکے جار میں ڈال دیں۔ آب جاز تون کے تیل سے بھر دیں۔ جار کو اچھی طرح بند کر کیدو ہفتے تک رکھ دیں۔ اس تیل کو روئی کے ذرے جیسے جہاں درد ہو وہاں لگائیں۔ اور اگر

ممکن ہو تو اس تیل کو چار گھنٹے لگا رہنے دیں۔ درد سے نجات پائیں گے







## ونیلہ سینڈ کیک

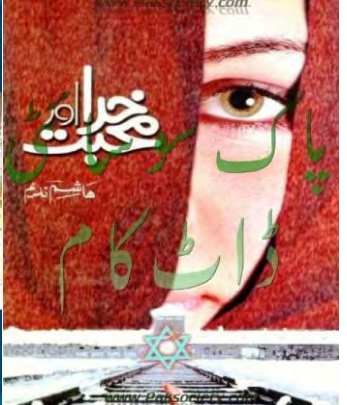
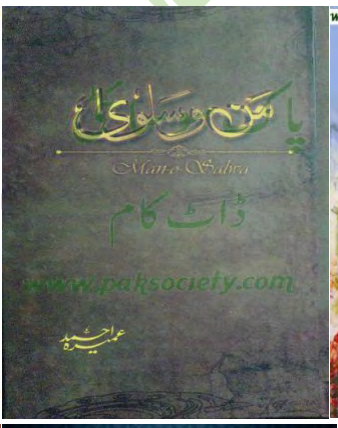
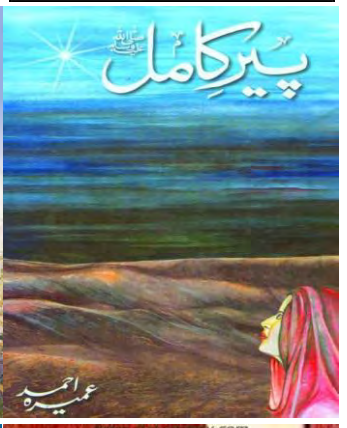
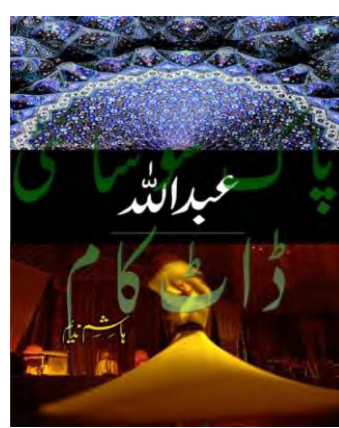
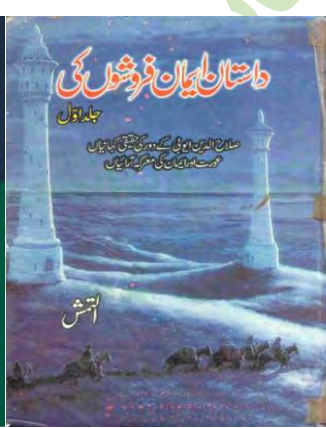
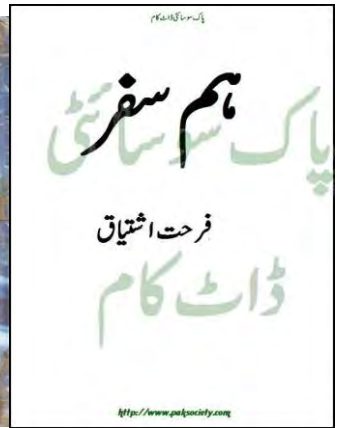
### اشیاء

میدہ۔۔۔ آدھا کپ	کارن فلور۔۔۔ 1/3 کپ
ونیلہ ایسنس۔۔۔ ایک چائے کے چمچ	بیکنگ پاؤڈر۔۔۔ ایک چائے کے چمچ
کیسٹ شوگر۔۔۔ چھ اونس	انڈے۔۔۔ تین عدد
چاول کا آٹا۔۔۔ 1/3 کپ	مکھن۔۔۔ چھ اونس
آئنگ شوگر۔۔۔ چھڑکنے کے لئے	دودھ۔۔۔ 1/4 کپ

### ترکیب

ایک پیالے میں مکھن، کیسٹ شوگر وونیلہ ایسنس، انڈے، میدہ، کارن فلور، چاول کا آٹا، بیکنگ پاؤڈر اور دودھ ڈال کر ہلکی سپیڈ سے بیٹ کریں۔ پھر بیٹری کی سپیڈ تیز کر کے مزید چھینٹ لیں یہاں تک کہ اس کا رنگ تبدیل ہو جائے۔ اب اسے پن میں ڈال کر 180 ڈگری درجہ حرارت پر 40 منٹ کے لئے اوون میں بیک کر لیں۔ پھر اسے نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں اور پھر آئنگ شوگر چھڑک کر پیش کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-





تک پہنچا دیتی ہے، چنانچہ اس کا باقاعدہ علاج بہت ضروری ہوتا ہے کیونکہ ذیابیطس کی پیچیدگیوں سے اندھاپن، گردوں کا ناکارہ ہو جانا، پیروں کی سوجن اور بے حسی پیدا ہوتا پاؤں میں، زخموں کا آسانی سے نہ بھرنا اور کانٹے کی نوبت تک آ جانا اس کے علاوہ دل کے دورے اور فالج کے حملے شامل ہیں۔ چنانچہ کریلے کے باقاعدہ استعمال سے ذیابیطس کے سبب ہونے والی پیچیدگیوں سے بچا جاسکتا ہے حالیہ تحقیق کے مطابق اس میں انسولین سے مشابہ ایک مادہ پایا جاتا ہے اسے نباتاتی انسولین کا نام دیا گیا ہے، یہ مادہ خون اور پیشاب میں شوگر کی مقدار کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ خون کے متعدد امراض جن میں فساد خون سے پھوڑے، پھنسیاں نکلنا، خشک خارش، ہر خارش، چنبل، بھگنڈر، جلندھر شامل ہیں کا علاج کرنے کے لئے کریلے کا بہت مفید ہے۔ ایک کپ تازہ کریلوں کا جوس، ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ملا کر صبح نہار منہ چسکی چسکی پینا فائدہ مند رہتا ہے، جہاں جذام پھیل جائے وہاں کریلوں کا استعمال اس سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ کریلے کے پودے کی جڑوں کو قدیم زمانے سے سانس کی بیماریوں کے علاج میں استعمال کیا جا رہا ہے، جڑوں کا لمبیدہ ایک چائے کا چمچ اسی مقدار میں شہد یا تلخی کے پتوں کا جوس ملا کر ایک ماہ تک روزانہ رات کو پینے سے دمہ، برونکائٹس، زکام، گلے کی سوزش اور ناک کے استریکی سوزش کا عمدہ علاج میسر آتا ہے، علاوہ ازیں فالج اور لقوہ و دیگر اعصابی امراض میں کریلوں کا سالن بہت مفید ہوتا ہے ان کے استعمال سے اعصاب میں تحریک پیدا ہوتی ہے اور یہ اعصاب کی قوت بحال کرنے میں بھی فائدہ پہنچاتے ہیں۔ امراض جگر و معدہ میں سے استسقاہ اور یرقان دو ایسے امراض ہیں جن میں کریلوں کا پانی بطور غذا اور سالن بطور غذا بہت نافع ہے کریلوں کا پانی یرقان کی تمام حالتوں کے علاوہ یرقان سدھی میں بھی بہت ہی مفید اور موثر ہے۔ اگر خواتین دو تین کریلوں کا جوس نکال کر روزانہ پی لیں تو ان کا چہرہ اتنا شاداب ہو جائے گا اور عمر وہیں رک جائے گی کیونکہ کریلے کا جوس چہرے کو چھریوں، دانوں اور داغ دھبوں سے پاک کر دیتا ہے۔ کریلے کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اور اس کا رس پتھری کا بھی خاتمہ کر دیتا ہے۔ کیلے کے بیج بھی بہت فائدہ مند ہوتے ہیں، کریلے کے بیج نکال کر سایہ میں خشک کر لیں اور پھر ہار یک پیس کر سفوف بنا لیں اور ایک ایک تولہ پاؤڈر روزانہ صبح شام تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں جس سے پیٹ کے کیڑے مریں گے اور بھوک خوب لگتی ہے۔ کریلے کا ایک تولہ سفوف آدھا سیر پانی میں جوش دیں اور آدھا پاؤ پانی نیچنے پر چھان لیں اور پھر صبح شام پلائیں، موسمی بخار اور ملیریا میں فائدہ دے گا۔ کریلے میں کینسر سے نیچنے کی خصوصیات پائی جاتی ہے اور کریلے کا جوس لبلبے میں موجود کینسر سیل کو ختم کرنے میں مدد دیتے ہیں اسکے علاوہ اس کا جوس لبلبے کے کینسر سیل کی گلوکوز کو مینا بولائز کرنے کی صلاحیت کو روکتا ہے۔ کریلے کا استعمال قوت مدافعت کو بڑھانے، بالوں کو چمکانے اور خشکی وغیرہ کو دور کرنے میں بھی مدد فراہم کرتے ہیں۔ غرض کریلے کا استعمال انسانی جسم کے لئے جادوئی حیثیت رکھتا ہے۔ لہذا اس کا استعمال روزانہ کی بنیادوں پر کریں۔ اور ایک صحت مند اور خوشیوں سے بھرپور زندگی گزاریں۔



## چکن پزا

اجزاء:

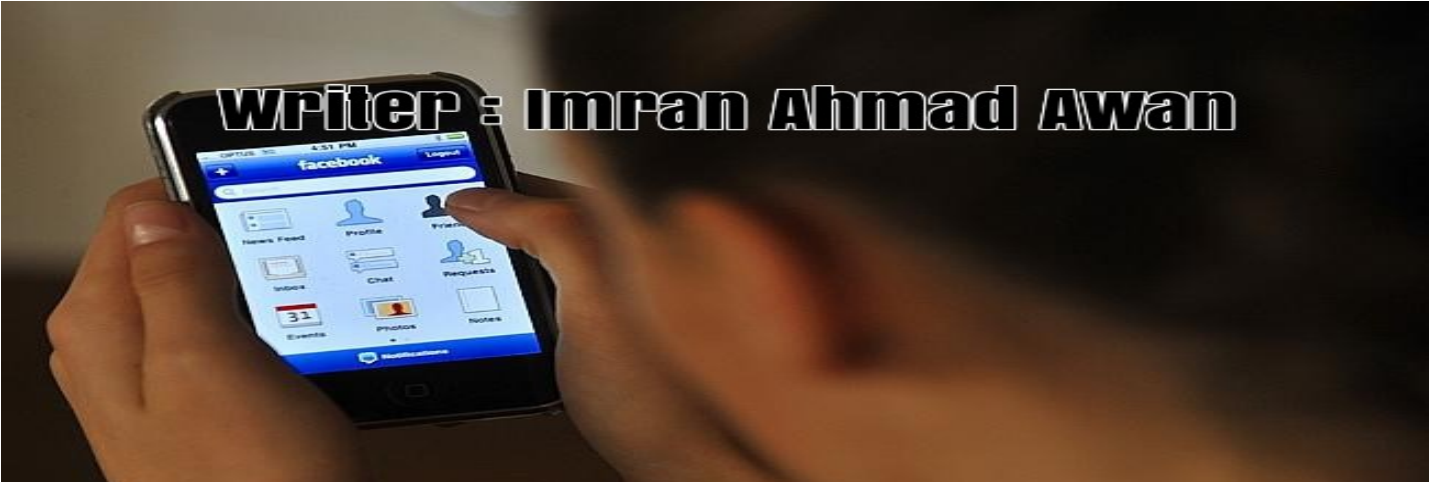
میدہ 8 اونس، آئل 2 ٹی سپون، خمیر 1 ٹی سپون  
 چینی 1 ٹی سپون، نمک 1 ٹی سپون، پسلی ہوئی رائی 1 ٹی  
 سپون، اہلی ہوئی مرغی 1 کپ، آئل 4 کھانے کے  
 چمچ، ٹماٹو کچپ 4 کھانے کے چمچ، پانی آدھ کپ۔  
 مصالحے ملا دیں۔ تیل گرم کریں اور اس میں مرغی کو تلیں۔ پھر کچپ ڈال کر گاڑھا گاڑھا بھون لیں روٹی پزائٹری  
 میں رکھیں۔ تھوڑی سی ٹماٹو کچپ پھیلائیں پھر مرغی کو پھیلائیں آخر میں پنیر کے ٹکڑے اوپر پھیلا دیں۔ ادون میں  
 نصف گھنٹے تک کاٹیں عمدہ چکن پزا تیار ہے۔

ترکیب:

خمیر کو پانی میں ملائیں اور دس منٹ تک چھوڑ  
 دیں پھر اس میں میدہ، نمک، چینی اور دو ٹی سپون آئل  
 ملا کر گوند لیں۔ پھر روٹی تیل کر نرم کپڑے سے ڈانپ  
 دیں حتیٰ کہ پھول کر دو گنا ہو جائے۔ اب مرغی میں تمام



Writer: Imran Ahmad Awan



تحریر۔۔۔۔۔ عمران احمد اعوان

بھائی بہت۔۔۔۔۔

فیس بک پر ایک پوسٹ میں پوچھا گیا ہے کہ اگر بھائی لوگ نہ ہوتے تو دنیا کیسی ہوتی؟ ہمیں تو اس سوال کی سمجھ نہیں آئی کہ جن محترمہ نے سوال کیا ہے ان کا مقصد کیا ہے۔ وہ کسی پرنٹز کر رہی ہیں یا دریافت معلومات ان کا مطمح نظر ہے۔ اگر وہ پرنٹز کر رہی ہیں تو اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ انھیں لڑکیوں کی دوستی کی بہت پیشکشیں وصول ہوتی ہوں اور جس کو بھی وہ دوست کا اعزاز بخشی ہوں وہ بھائی نکل آتا ہو۔ ہم تو چونکہ ایسی پوسٹس پر محض تفریح طبع کے لئے جاتے ہیں سو ہمارا تو جواب تھا 'بھائیوں کے بغیر دنیا دنیا ایسی ہی ہے جیسا کراچی بھائی کے بغیر ہے'۔

تاہم اس میں کلام نہیں کہ بھائی بہنوں کا سایہ اور مان ہوتے ہیں۔۔۔ بڑے بھائی تو باپ کی جگہ ہوتے۔ شادی کے بعد ان کا میکا اور شادی سے پہلے ان کی عزت و آبرو کے محافظ۔۔۔ نمگسار اور دوست۔ بہن کو سہیلی کے گھر چھوڑنا، وہاں سے لے آنا، ٹیوشن سے لانا لے جانا، بہن کے نوٹس ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچانا سب بھائیوں ہی کے تو فرائض ہوتے۔ بعض بہنیں تو بھائیوں کی اتنی عادی ہو جاتیں کہ سکول کالج جامعہ حتیٰ کہ فیس بک پر بھی بھائیوں کی کھیپ تیار کر لیتی ہیں۔ گاہے گاہے پھر ان بھائیوں سے کام بھی لیتی رہتی ہیں۔ ہر اجنبی کو بھی بھائی کے لقب سے پکارا جاتا ہے۔۔۔ حالی کا وہ شعر یہاں بھی صادق آتا ہے

دوست یا تھوڑے ہیں اور بھائی بہت۔۔۔۔۔

فیس بک بھائی حقیقی بھائی کا کبھی نعم البدل نہیں ہو سکتے۔ ہمارے احباب میں ایک لڑکی ہے کہ جنہیں اپنے دور تدریس میں چھوٹے بھائی سے پک اینڈ ڈراپ لینا پڑتی تھی۔ اب بھائی ان کا چھوٹا تھا اور وہ سائیکل پر براہ راست نہیں چڑھ سکتا تھا سو پہلے دونوں بہن بھائی کوئی اونچی جگہ تلاش کرتے اور اس کے بعد بھائی سائیکل پر بہن کو کالج چھوڑنے جاتا۔ اب اکثر کالج کے قریب کوئی اونچی جگہ نہ ملتی تو بہن کو وہیں سجدہ کرنا پڑتا مگر بہن بھائی کی محبت مثالی تھی۔ نہ بھائی نے کبھی اپنے کام میں کوتاہی برتی اور نہ بہن کے ماتھے پر شکن آئی۔

ایک لڑکی کا کوئی بھائی نہیں تھا۔ صرف ایک بہن تھی۔ ایک دن لڑکی کی دادی نے اس سے کہا کہ اللہ تمہیں بھائی دے۔ لڑکی چھوٹی تھی۔ اس نے پوچھا کہ اگر اللہ نے بھائی دے دیا تو مجھے کیا فائدہ ہوگا؟ دادی نے کہا کہ وہ تمہیں ایک جگہ سی دوسری جگہ لے جائے گا۔ لڑکی نے کہا کہ دادی پھر بھائی کی بجائے بھیر کی دعا دیں کہ وہ بھی یہی کرتی ہے۔ اس خوبصورت بیان کے بعد دادی نے اسی کو لعن ملامت کی، وہ آپ سب بخوبی سمجھ سکتے ہیں۔





افشاں شاہد.....کراچی

شاپنگ کیسے کریں؟

شاپنگ کا نام سنتے ہی سب کے ذہنوں میں جو پہلا تصور ابھرتا ہے وہ صنف نازک کا ہوتا ہے شاپنگ لفظ کو صرف خواتین کے ساتھ منسلک کر دیا گیا ہے جو کہ سراسر غلط ہے کیونکہ بازاروں اور شاپنگ مال میں صرف خواتین ہی نہیں مرد حضرات بھی شاپنگ کرتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ لیکن اس حقیقت سے منہ نہیں موڑا جاسکتا کہ شاپنگ کرنا خواتین کا پسندیدہ مشغلہ اور شوق ہوتا ہے اور خواتین شاپنگ کرنے کے معاملے میں مردوں سے بازی لے جاتی ہیں۔ وہ نہایت فہم و فراست سے کام لیتے ہوئے دکانداروں سے کم پیسے کرواتے ہیں اور کم پیسوں میں معیاری شاپنگ کرتی ہیں لیکن تمام خواتین اس فن سے واقف نہیں ہوتیں وہ بازار میں جاتے ہی ہر براہٹ کا شکار ہو جاتی ہیں کچا پیسے کم کروانا تو بہت دور کی بات ہے وہ اس بات کا بھی فیصلہ نہیں کر پاتی کہ کونسی چیز ان پر زیادہ نیچے گی جدید دور میں شاپنگ کرنا بھی ایک فن اور آرٹ بنتا جا رہا ہے ہر کوئی چاہتا ہے کہ وہ جس چیز کی بھی شاپنگ کرے وہ سب سے منفرد ہو جیسے دیکھ کر ہر کوئی تعریف کرے لیکن یہ جب ہی ممکن ہے جب آپ اس بات سے واقف ہوں سب سے پہلے تو آپ کو یہ معلوم ہو کہ شاپنگ کسے کہتے ہیں۔ شاپنگ کا مطلب صرف کپڑے جیولری میک اپ وغیرہ کی ہی خریداری نہیں شاپنگ ہر اس چیز کی خریداری کو کہتے ہیں۔ جس کی ضرورت ہو اور پھر اس بات سے آپ باخوبی آشنا ہوں کہ شاپنگ کس طرح کرنی چاہیے کیونکہ بہت سی خواتین اور مرد اس معاملے میں بالکل نا تجربے کار ہوتے ہیں انہیں یہ بھی نہیں پتہ ہوتا کہ کونسا فیشن آجکل ان ہے اور کونسا پرانا ہو چکا ہے اور یہی چیز آج ہم آپ کو بتا رہے ہیں شاپنگ کرنے کے لیے کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔۔۔۔۔

"- شاپنگ کس وقت کرنی چاہیے"۔۔۔۔۔

انسان کو شاپنگ کے لیے اس وقت جانا چاہیے جب وہ بالکل تازہ دم اور ہشاش بشاش ہو کیونکہ کوئی بھی شخص خاتون ہو یا مرد جب تک وہ مکمل طور پر فریش نہیں ہوگا وہ کبھی بھی معیاری شاپنگ نہیں کر سکے گا کیونکہ انسان شاپنگ صرف ایک دکان سے تو کرتا نہیں اور ویسے بھی اچھی خریداری کرنے کے لیے انسان کو بہت مشقت کرنی پڑتی ہے اور یہ جب ہی ممکن ہے جب انسان خوش ہو اور نہ وہ جلد ہی اکٹا ہٹ..... کا شکار ہو جاتا ہے، نہ وہ شاپنگ سے محروم ہوتا ہے اور نہ ہی کچھ منفرد خرید سکتا۔۔۔۔۔

وقت کا تعین کریں۔۔۔۔۔

کسی کو بھی اگر شاپنگ کے لیے جانا ہو تو وہ اس وقت شاپنگ کرنے کو ترجیح دے جب مارکیٹ میں رش کم ہو کیونکہ رش کی وجہ سے انسان کھل کر اطمینان سے شاپنگ نہیں کر سکتا اور نہ ہی دکاندار رش کی وجہ سے کسٹمرز سے تعاون کرتے ہیں اور لوگوں کے مجمع کی وجہ سے شاپنگ اجیرن ہو جاتی ہے۔ اور رش عموماً دوپہر کے وقت کم ہوتا ہے



"لسٹ بنائیں"۔۔۔۔۔

جب بھی شاپنگ کے لیے جانا ہو اس سے پہلے جو چیزیں درکار ہوں ان کی لسٹ بنا لیں اس سے شاپنگ کرنے میں بہت سہولت ہو جاتی ہے۔ تمام چیزیں ایک ہی چکر میں آ جاتی ہیں۔ اور بندہ خواری سے بھی بچ جاتا ہے اور ساتھ ہی فضول خرچی بھی نہیں ہوتی اور نہ بجٹ اوٹ ہوتا ہے۔ کیونکہ لسٹ کی وجہ سے انسان وہی چیزیں لیتا ہے جس کی اسے اشد ضرورت ہوتی ہے۔

اپنی چادر سے زیادہ پیر نہ پھیلائیں۔۔۔۔۔

جب بھی شاپنگ کے لیے جائیں تو اس بات کا ضرور خیال رکھے کہ آپ کی شاپنگ آپ کے لیے آگے چل کر مسئلہ نہ بنے اکثر خواتین شاپنگ کرتے وقت اتنی جزباتی ہو جاتی ہیں کہ وہ بھول جاتی ہیں کہ انکی جیب اجازت نہیں دیتی اتنی مہنگی چیزوں کی خریداری کی لیکن وہ اپنے تمام پیسے شاپنگ پر خرچ کر دیتی ہیں جو بعد میں انہی کے لیے تکلیف کا باعث بنتا ہے اس لیے جب بھی شاپنگ کریں اس بات کو زیر غور رکھیں کہ جو چیز آپ خرید رہے ہیں وہ آپکے بجٹ سے باہر تو نہیں۔۔۔۔۔

معلومات حاصل کریں۔۔۔۔۔

شاپنگ پر جانے سے پہلے تھوڑی سی معلومات حاصل کر لینی چاہیے کہ کونسا فیشن آجکل چل رہا ہے اور کونسا فیشن پرانا ہو گیا ہے۔ کیونکہ فیشن میں آئے دن تبدیلیاں آتی رہتی ہیں اس طرح اگر آپ کو آجکل کے فیشن کے بارے میں پہلے سے معلومات ہوگی تو آپ کو شاپنگ کرنے میں آسانی ہوگی۔۔۔۔۔

shoppingOnline۔۔۔۔۔ آن لائن شاپنگ۔۔۔۔۔

آج کے جدید دور میں جب لوگوں کے پاس اپنے لیے وقت نکالنا مشکل ہو گیا ہے۔ اس لئے لوگوں کی سہولت کے لیے آن لائن شاپنگ متعارف کرایا گیا ہے۔ جو لوگوں کے لیے کسی نعمت سے کم نہیں خاص کر ان خواتین کے لیے جو ورکنگ و مین ہیں حالانکہ کہا جاتا ہے کہ اگر کسی خاتون کی ناراضگی کو دور کرنا ہے تو اسے شاپنگ کے لیے، لے جایا جائے لیکن گھر اور دفتر کے درمیان میں بیٹھ جاتی خواتین اپنی ذات کے لیے وقت نہیں نکال پاتی شاپنگ کے لیے وقت نکالنا تو دور کی بات ہے لیکن حقیقت میں دیکھا جائے تو ان خواتین کو زیادہ اپنی ہر چیز پر زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ ایک خاتون خانہ تو اپنا تمام وقت گھر میں بیتاتی ہے۔ لیکن کام کرنے والی خواتین کا زیادہ وقت باہر گزرتا ہے لوگ ان کے پہناوے سے جیولری حتیٰ ہر چیز کو نوٹ کرتے ہیں اس لیے ایسی خواتین کو آن لائن شاپنگ سے فائدہ اٹھانا چاہیے کیونکہ آن لائن شاپنگ کے ذریعے گھر بیٹھے اپنی پسند کی ہر چیز منگوائی جاسکتی ہے۔ اور وہ بھی بغیر کسی اضافی پیسوں کے اور آجکل ہر برنڈ کی ویب سائٹس بنی ہوئی ہیں جس پر وزٹ کر کے آپ اپنی پسند کا آرڈر دے سکتے ہیں اور گھر بیٹھے اپنی پسند کی ہر چیز حاصل کر سکتے ہیں۔۔۔۔۔





## مزیدار آم کی آئسکریم

اجزاء۔

خشک دودھ - 1 کپ (پانی سے گاڑھا پیسٹ بنالیں)

کریم - ایک پیکٹ

آم کا گودا - 1 کلو

کنڈینسڈ ملک - 1 کپ



ترکیب۔

آم کا گودا، خشک دودھ کا پیسٹ اور کریم کو بلینڈر میں ڈال گاڑھا سا پیسٹ بنالیں اور پھر ساتھ ساتھ کنڈینسڈ ملک ملا تے جائیں۔

جب سب کچھ اچھی طرح مکس ہو جائے تو ایئر ٹائٹ کنٹینر میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں۔ دو گھنٹے کے بعد نکال کر دس منٹ تک

خوب پھینٹیں اور پھر مزید چار گھنٹے فریزر میں رکھ دیں اور جم جائے پر نکال کر کھانے کیلئے پیش کریں۔

نہایت آسان اور مزیدار آئسکریم منٹوں میں تیار ہے۔

عدیلہ سلیم (بوروالہ)

بیگن کی افادیت

بیگن ایک مشہور سبزی ہے جسے دنیا بھر میں اروی، گوشت اور آلو کے ہمراہ پکا کر کھایا جاتا ہے۔ یہ سبزی تمام سال ہوتی ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں، یعنی گول اور لمبی۔ چھوٹے بیگن بڑے بیگن کی نسبت زیادہ لذیذ اور مزیدار بنتے ہیں۔ قدرت نے ہر کھانے کی شے میں غذائیت کے ساتھ ساتھ افادیت بھی پوشیدہ رکھی ہے۔ بیگن بھی ایسا ہی سبزی ہے جسے زیادہ تر افراد کھانا پسند نہیں کرتے، لیکن اس کے فوائد جانکیے بعد یقیناً آپ اسے اپنی غذا کا حصہ ضرور بنائے گے۔ بیگن میں فاسفورس، وٹامن اے، بی اور سی شامل ہوتے ہیں۔ یہ گرم خشک ہوتے ہیں۔ اس کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔ یہ سبزی کھانوں میں لذت پیدا کرنے کے علاوہ مختلف بیماریوں میں بھی مفید ہے۔ عام طور پر لوگ اسے اپنے دسترخوان پر دیکھنا پسند نہیں کرتے۔ کچھ چیزیں وقتی طور پر معمولی اور عام کہلائی جاتی ہے اس لیے لوگ فائدہ جاننے کی زحمت سیدو چار ہیں۔ سبزی ہو یا پھل ہر ایک میں بے شمار فائدے چھپے ہوتے ہیں۔ اس لیے نعمت کا شکر گزار ہونا چاہیے۔ اسی طرح بیگن کے بھی بے شمار فائدے ہیں۔۔۔۔۔ بیگن بھوک لگاتا ہے اور معدہ کو طاقت بخشتا ہے۔۔۔۔۔ گلے کے خراب امراض والوں کے لیے بیگن کا سالن بے حد مفید ہے۔۔۔۔۔ بیگن کا سالن دل کو تقویت بخشتا ہے۔۔۔۔۔ اگر اسے گوشت کے ساتھ مل کر پکایا جائے یا اسے کھانے کے بعد انار یا سرکہ استعمال کیا جائے تو اس کی خشکی اور گرمی اثر انداز کرتی ہے۔۔۔۔۔ بیگن اینٹی آکسیڈنٹ کا کردار ادا کرتا ہے۔۔۔۔۔ بیگن بالوں کے لیے مفید ہے۔۔۔۔۔ بیگن سے انسان کا دماغ تیز ہوتا ہے۔۔۔۔۔ خدا نے انسان کے لیے بہت سی اشیاء زخیز زمین سے پیدا کی۔ ہر چیز کے بے شمار فائدے ہونے کے ساتھ نقصانات بھی موجود ہوتے ہیں۔ بیگن خشک ہوتے ہیں جس کی وجہ سے اکثر لوگوں کے منہ میں دانے بنجاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے لوگ سبزی پکانے سے گریز کرتے ہیں۔ خاص طور پر گرمیوں میں دوپہر کے کھانے پر اکثر بیگن کی کوئی نہ کوئی ڈش ضرور ہوتی تھی۔ مثلاً بیگن کی بھجیا، بیگن آلو، بیگن گوشت، بیگن کا اچار والا سالن، کچھ اور نہیں تو بیگن کا بھر یہ ضرور بنتا تھا۔ بھرتے کے لیے بیگن تنور والے کے پاس بھیجے جاتے تھے جو اسے گوشت کے سٹیک کی طرح کہیں سے جلادیتا تھا اور کہیں سے وہ کچرہ جاتے تھے۔ پھر ان ادھ جلتے

بینگنوں میں کچی پیاز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ہرا پودینہ اور پیسی سرخ مرچیں ڈال کر ایک سائینڈ ڈش تیار کر لی جاتی تھی، جسیدھی کے ساتھ ملا کر کھایا جاتا تھا۔

بزرگوں کا کہنا تھا کہ گرمیوں میں بینگن ضرور کھانے چاہیں کیونکہ وہ گرمی کو مارتے ہیں۔ سچی بات یہ ہے کہ بینگن دیکھتے ہی میرے بھوک مر جاتی تھی، قدرت نے سبزیوں میں بے شمار فوائد رکھے ہیں سبزیاں انسانی زندگی میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں سبزیوں کے استعمال سے انسان ہر قسم کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے بعض بیماریاں ایسی ہیں کہ جن کا علاج سبزیوں میں پوشیدہ ہے بیگن کا شمار بھی سبزیوں میں ہوتا ہے یہ بہت سی بیماریوں کا علاج ہے ماہرین صحت نے بیگن کو بہت مفید قرار دیا ہے ایک درمیانہ سائز کا بیگن تقریباً 300 گرام وزنی ہوتا ہے اور اس کے ہر 150 گرام میں 15 حرارے ہوتے ہیں بینگن میں غذائی ریشے وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں اس کا بھرتہ بہت مشہور اور لذیذ ہوتا ہے اس میں وٹامنز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو کہ انسانی صحت کیلئے بہت مفید ہیں وٹامن بی جو کہ ایک مفید وٹامن ہے، بیگن میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے اس کے علاوہ بیگن میں پوٹاشیم بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے یہ سبزی برصغیر کے لوگوں کی عمدہ غذا ہے ماہرین صحت نے دعویٰ کیا ہے کہ جو لوگ کثرت سے بیگن کا استعمال کرتے ہیں وہ کبھی بھی بیماریوں کے نزدیک نہیں جاتے ہیں





## چکن چرغہ بنانے کا طریقہ

### ترکیب:

چکن کو دھو کر گہرے کٹ لگا دیں۔

ایک پیالے میں بھنا کٹا زیرہ، سرکہ، لہسن پیسٹ، چاٹ مصالحہ، پسی لال مرچ، نمک، پسا گرم مصالحہ، زردے کا رنگ اور تیل ڈال کر پیسٹ بنالیں۔ اب چکن پر یہ تیار مصالحہ لگا کر تین سے چار گھنٹے کے لئے میری نیٹ کرنے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔

اب میری نیٹ چکن تو ایک پتیلی میں رکھ کر ہلکی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ جب چکن گل جائے اور چکن کا مصالحہ سوکھ جائے تو چولہے سے اتار دیں۔

ایک فرائی پین یا کڑاہی میں دو کھانے کے چمچ تیل ڈال کر گرم کریں اور پکی چکن کو اس میں فرائی کر لیں۔ ایک سائیڈ فرائی ہو جائے تو پلٹ کر دوسری سائیڈ فرائی کر لیں اور چولہے سے اتار لیں۔

مزید ارچکن چرغہ تیار ہے، سرو کرتے وقت اوپر سے چاٹ مصالحہ چھڑک دیں۔

### اجزاء:

ثابت مرغی ----- ایک عدد  
سفید زیرہ ----- ایک کھانے کا چمچ  
سرکہ ----- دو کھانے کے چمچ  
لہسن پیسٹ ----- ایک کھانے کا چمچ  
چاٹ مصالحہ ----- ایک کھانے کا چمچ  
لال مرچ پسی ----- ایک کھانے کا چمچ  
نمک ----- حسب ضرورت  
پسا گرم مصالحہ ----- چوتھائی چائے کا چمچ  
زردے کا رنگ ----- آدھ چائے کا چمچ  
تیل ----- چوتھائی کپ

Writer:  
Kehkashan  
Sabir

گرمیوں میں جلد اور بالوں کو خراب ہونے سے محفوظ  
کریں

تحریر۔۔۔ کہکشاں صابر

گرمیوں میں آپ کے بال خشک اور کھر درے ہو جاتے ہیں اور رنگت بہت خراب نظر آنے لگتی ہے موسم گرما جہاں اور بہت سی پریشانیوں کا سبب بنتا ہے وہی انسانی جلد اور بالوں کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے سے خاص طور پر آئلی اسکن والوں کے لیے۔۔ گرمی اور پسینے کی وجہ سے ان کے چہرے روغن کا اخراج ہوتا ہے اس لیے گرمی کے موسم میں آپ کو احتیاط کرنی چاہئے۔ اور اپنی جلد کو تازہ رکھنے کے لیے اپنے چہرے کو دن میں دو تین بار ٹھنڈے پانی سے دھوئیں گرمی کی شدت سے خشک اسکن میں دھبے نمودار ہونے لگتے ہیں لہذا اس موسم میں ایسے جلد کے حامل لوگوں کو لائٹ موئچرائزر کا استعمال کرنا چاہیے کچھ لوگوں کی جلد بہت حساس ہوتی ہے ایسے لوگوں کے چہرے پر کیل مہا سے، دانے بہت جلد نکل آتے ہیں۔ اگر آپ کی اسکن حساس ہے تو گرمیوں اور لوشن کا استعمال بالکل ترک کر دیں۔ اگر آپ روزمرہ میں ذراتی تو جودیں تو آپ بھی بہترین جلد کی مالک بن سکتی ہیں۔ اس طرح آپ مختلف اسکن کینز پر ڈکٹ سے سے بھی نجات حاصل کر سکتی ہیں۔ چہرے کو جذب نظر اور شاداب رکھنے کیلئے ہم گھر کی ہی بہت سی چیزوں کا استعمال کر سکتے ہیں کیل اور مہاسوں کیلئے پسی ہوئی کلونجی کوسر کہ میں ملا کر ماسک تیار کریں اور سونے سے قبل اس ماسک کو منہ پر لگا لیں صبح اٹھ کر اچھے صابن سے منہ دھو ڈالیں۔ چند دن کے استعمال سے کیل مہا سے ختم ہو جائیں گے اور جلد میں نکھار آجائے گا۔ چہرے کو تازہ رکھنے کیلئے۔ کھیرے کا ماسک ہر قسم کی جلد کیلئے بہت بہترین ہے۔ ایک چمچ دیہی میں چھلکے سمیت کھیرا کدو کش کر کے ڈالیں۔ اس میں ایک چمچ آنا اور لیموں کے رس کے چند قطرے ملائیں۔ رات کو سوتے وقت اس ماسک کو لگائیں 145 ٹیس منٹ لگا رہنے دیں بعد میں سلاڈ کے پتوں کو ہلکے نیم گرم پانی میں ڈال دیں 145 نرم ہونے پر منہ پر رکھ لیں۔ تقریباً آٹھ منٹ بعد اتار دیں۔ جلد تازہ اور ملائم ہو جائے گی ملتان میٹھی کا ہارک ایک سفوف دودھ میں ملا کر چہرے اور گردن پر نصف گھنٹے تک لگانے سے چہرے کی جلد کو تقویت دے تو اتنا ہی ملتی ہے اس ماسک سے آپ کی جلد تازہ ہونے کے ساتھ ساتھ کھیر بھی جائے گی یہ ماسک آئلی اسکن کے لیے انتہائی مفید ہے چھلکی کا تیل چہرے کی جھریوں اور داغ دھبوں کو دور کرتا ہے۔ اس کا استعمال کرنے سے دھوپ کی سانولا ہٹ بھی دور ہوتی ہے۔ جھائیوں کے خاتمے کیلئے ایک بہترین اور آسان حل 145 بادام اور خشکاش کو ہم وزن لے کر ذرا سے پانی میں اتنی دیر بھگور کھیں کہ وہ آسانی سے پیسا جاسکے۔ رات کو اس کا ماسک پورے چہرے پر لگائیں 145 صبح منہ دھو ڈالیں۔ دیہی بھی ایک قدرتی کینز ہے 145 روغنی اور دھبے دار جلد کیلئے اس کا ماسک بہت مفید ہے۔ اسی طرح کھیرے کے رس میں نصف چمچ گلیسرین اور اتنا ہی عرق گلاب ملا کر مرکب تیار کر لیں۔ روٹی کے ساتھ اس آمیزے کو چہرے پر لگائیں۔ اس کے استعمال سے چہرے کے داغ دھبوں سے نجات ملتی ہے اور سونولی رنگت نکھر آتی ہے اگر چہرے کے مسامات کھل گئے ہوں تو ٹماٹر کا گودا دیہی میں ملا لیں اور چہرے پر لپ کر لیں۔ سوکھے پر چہرہ صاف کر لیں۔ یہ یکسیر مسامات بند کرنے کی بہترین چیز ہے۔ دھوپ اور گرمی کی وجہ سے آپ کی جلد آہستہ آہستہ خشک ہونا شروع ہو جاتی ہے جلد کو مناسب نمی فراہم کرنے کے لیے روزانہ کم از کم آٹھ گلاس پانی ضرور پیئیں۔ اپنی اچھی اسکن کے لیے پھلوں اور دودھ کو اپنی خوراک کا ایک اہم حصہ بنائیں۔ خاص کر دھوپ سے بچیں۔ اور جب بھی باہر جائے کوئی اچھے سے سن اسکرین کا استعمال ضرور کریں اسی طرح چہرے کے ساتھ ساتھ

آپ کو اپنے بالوں پر بھی توجہ دینی ہے گرمی کی وجہ سے آپ کے بالوں کی خوبصورتی بھی متاثر ہوتی ہے پسینہ اور چکنائی بالوں کی چمک دمک اور خوبصورتی کو ختم کر کے انہیں بے جان اور روکھا بنا دیتی ہیں خواتین کا اصل حسن اس کے خوبصورت سیاہ گھنے بالوں میں ہے اور ہر خواتین ان کی حفاظت کے لیے بہت سے جتن کرتی ہے ہم جو کچھ کھاتے ہیں اس کا براہ راست اثر ہمارے بالوں پر بھی پڑتا ہے جبکہ قدرت نے ہمیں بے شماربزیاں، پھل اور غذائی اجناس سے نوازا ہے کہ ہم اپنے جسم کو غذائی دینے کے ساتھ ساتھ بالوں کے مسائل پر بھی بہ آسانی قابو پاسکتے ہیں ایک عام خیال یہ ہے کہ روزانہ بالوں کو شیمپو کرنا بالوں کے لیے انتہائے مفید ہے لیکن یہ خیال بالکل غلط ہے بالوں کو روزانہ شیمپو کرنے سے گریز کرنا چاہیے اس سے بالوں کی قدرتی نمی ختم ہو جاتی ہے اور بال آہستہ آہستہ بے رونق ہونے لگتے ہیں آئل بالوں کیلئے بہت ضروری ہے لیکن سر میں آئل کا مساج کرنے کے بعد تو یہ پانی میں بھگونے کے بعد اچھی طرح نچوڑ کر سر پر پیٹ لیں تاکہ بال گرد سے ممکنہ حد تک محفوظ رہ سکیں اور آئل بھی جلد کے مسامات میں اچھی طرح جذب ہو جائے اگر دن کے اوقات میں مصروفیت کی وجہ سے ایسا کرنا ممکن نہ ہو تو رات کو سوتے وقت سر پر آئل کا مساج کرنے کے بعد صبح اٹھ کر بالوں کو کسی معیاری شیمپو سے دھولیں اس سے آپ کے بال مضبوط ہو جائیں گے اس کے علاوہ گھر کے بہت سے ٹوکوں کی مدد سے ہم اپنے بالوں کی حفاظت کر سکتے ہیں ایلو ویرا کاٹ کر پیس لیں اور تھوڑا سا پانی ملا کر چھان لیں اب اسے کسی تیل میں ملا کر بالوں میں لگائیں اور ایک گھنٹے بعد بال دھولیں مہندی کے پتے پیس کر دوکھانے کے چمچ چھنی مقدار میں لیں اور ذرا سا دہی 145 ایک انڈ اور لیموں کے چند قطرے اس میں ملا کر بالوں میں آدھے گھنٹے تک لگانے کے بعد اچھی طرح دھولیں اگر آپ کے بال مختلف کیمیکل کیا استعمال کی وجہ سے گرنا شروع ہو گئے ہیں تو اس کا ایک بہترین حل یہ ہے کہ آپ آدھا کپ نیم گرم بادام کا تیل اور آدھا کپ شہد یکجا کر کے سر پر اس کا مساج کریں اور گرم پانی میں بھگویا ہوا تولیہ نچوڑ کر اسے سر کے گرد پیٹ لیں۔ اس طرح گرم پانی کی بھاپ سے تیل آپ کے سر میں جذب ہو جائے گا۔ آدھے گھنٹے کے بعد شیمپو کر کے بالوں کو دھوئیں تو آپ کو خود بخود احساس ہوگا کہ آپ کے بال نرم و ملائم ہونا شروع ہو گئے ہیں یہ عمل تسلسل کے ساتھ ہفتے میں دو مرتبہ کریں گرمیوں کے موسم میں کوشش کریں کہ آپ بالوں کو زیادہ ناٹم تک باندھ کر رکھیں اس سے آپ کو کم گرمی محسوس ہوگی اور آپ کے بالوں میں کچھ حد تک نمی بھی برقرار رہے گی



## پاک سوسائٹی پر موجود مشہور و معروف مصنفین

عُمیرہ احمد	صائمہ اکرام	عشنا کوثر سردار	اشفاق احمد
نمرہ احمد	سعدیہ عابد	نبیلہ عزیز	نسیم حجازی
فرحت اشتیاق	عفت سحر طاہر	فائزہ افتخار	عنایت اللہ التمش
قُدسیہ بانو	تنزیلہ ریاض	نبیلہ ابراراجہ	ہاشم ندیم
نگہت سیما	فائزہ افتخار	آمنہ ریاض	ممتاز مفتی
نگہت عبد اللہ	سباس گل	عنیزہ سید	مستنصر حسین
رضیہ بٹ	زُخسانہ نگار عدنان	اقراء صغیر احمد	علیم الحق
رفعت سراج	اُمِ ہریم	نایاب جیلانی	ایم اے راحت

## پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ،  
حناء ڈائجسٹ، ردا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سسپنس ڈائجسٹ، جاسوسی ڈائجسٹ،  
سرگزشت ڈائجسٹ، نئے آفاق، سچی کہانیاں، ڈالڈا کا دسترخوان، مصالحہ میگزین

## پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابنِ صفی،

جاسوسی دنیا از ابنِ صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس بک پر رابطہ کریں۔۔۔





عدیلہ سلیم (پورپوالہ)

ادرک کے فائدے

ادرک ایک سبزی ہے اور اس کو مختلف دالوں، گوشت اور سبزیوں کے پکوان میں ڈالا جاتا ہے۔ تاکہ اس سے کھانا لذیذ بنے اور زبردست مصالحتیار ہو سکے۔ یہ سبزی کھانے میں لذت اور مختلف بیماریوں کے علاج کے لیے مفید ہے۔ اس کو اگر خشک کر لیا جائے تو یہ سوٹھ بن جاتی ہے۔ اور اسی نام سے مارکیٹ میں دستیاب بھی ہوتی ہے۔ یہ تاثیر کے لحاظ سے گرم اور خشک ہوتی ہے اور اس میں وٹامن سی کی مقدار موجود ہوتی ہے۔ اور ادرک کا نام آتے ہی ذہن میں مزے مزے کے چٹ پٹے کھانوں کا تصور ابھرتا ہے۔ اس کا استعمال مشرقی ممالک میں زیادہ ہوتا ہے۔

۔۔۔ ادرک کی چائے قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے۔

۔۔۔ ذہنی اور اعصابی تناؤ کو دور کرتی ہے۔

۔۔۔ سانس لینے کے مسائل دور کرنے میں مددگار ہے

۔۔۔ خون کی روانی کو بہتر بنانے میں مددگار ہے۔

۔۔۔ قے سے نجات کا ایک اچھا ذریعہ ہے

۔۔۔ بھوک کم لگنے کی صورت میں بھی ادرک استعمال کی جاتی ہے۔

۔۔۔ ادرک سے زبان کی میل بھی اترتی ہے اور معدہ کئی بیماریوں سے پاک رہتا ہے۔

۔۔۔ ادرک انتڑیوں کی سوزش بھی کم کرتا ہے۔

۔۔۔ ادرک کا رس کان کے درد بند کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔



## ویجی ٹیبیل سوپ

### اجزاء

پالک کے بہت چھوٹے والے پتے	آدھا کپ		
بند گو بھی کدو کش کی ہوئی موٹی	آدھا کپ		
آلو - ایک عدد۔ درمیانے سائز کے چوکور کاٹ لیں بالکل چھوٹے			
گاجر - ایک عدد۔ چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ آدھا چمچ سے بھی چھوٹے تقریباً آدھا کپ ہو جائے			
ٹماٹر - ایک عدد۔ درمیانے سائز کا گرم کر کے چھلکا اتار لیں اور کچل لیں۔			
کالی مرچ	آدھا چمچ۔ پسی ہوئی	ہری مرچ	آدھا چمچ۔ باریک کٹی ہوئی۔ اختیاری
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	چلی گارلک ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کارس	ایک چائے کا چمچ
کارن فلور	دو کھانے کے چمچ۔ چاول کھانے والی چمچ		
چکن کیوب	ایک عدد یا چکن کی بخنی دو کپ		
پانی	دو کپ	ادرک	ایک چمچ۔ بالکل باریک کٹی ہوئی

### ترکیب

دو کپ بخنی اور دو کپ پانی میں تمام سبزیاں ڈال دیں۔ اور تقریباً پندرہ سے بیس منٹ تیز آئینج پر ابالیں۔ چولہا ہلکا کر کے چلی گارلک ساس، کالی مرچ، سویا ساس، لیموں کارس، نمک ڈال دیں۔ جب سرور کرنا ہو تو دو منٹ پہلے آدھا کپ پانی میں کارن فلور حل کر کے ڈالیں۔ اور ہلکا گاڑھا ہونے تک پکائیں اور سرونگ باؤل میں نکال کر اوپر ہرے دھنیے یا پودینے کے پتے سجا کر پیش کریں۔



تحریر۔۔ کوثرناز

انسانی جسم ایک خود کار مشین ہے، قدرت نے اس طرز پر بنایا ہے کہ ہر عضو اپنا کردار اور کام اپنی حدود میں بغیر کسی مزاحمت کے کرتا ہے۔ جب انسان اپنی غلطی، غفلت اور مسائل کی وجہ سے ان اعضاء اور جسم کی ضروریات کے مطابق ان کا خیال نہیں رکھتا تو پریشانیوں اور بیماریوں کا جنم لیتی ہیں۔ معدہ انسانی جسم کا ایک اہم حصہ ہے۔ انسانی جسم میں توانائی، حرکت اور نشوونما کی بنیادیں اسی میں ہوتی ہیں۔ انسان جو کچھ کھاتا ہے، اسے کھا کر چبانا، ہضم کرنا اور پھر سے جسم انسانی کا حصہ بنانا یہ سب کام معدہ اور اس کے معاون اعضاء ہی کرتے ہیں۔ نشاستے، لحمیات، جیاتین اور معدنیات انسان کی خوراک کا حصہ ہیں، ان اجزاء کا ایک فیصد استعمال ہوتا ہے اور باقی ناقابل ہضم اجزاء معدہ جسم سے خارج کرتا ہے۔ خوراک ہضم کرنے میں لعاب کا اہم کردار ہوتا ہے۔ اگر لعاب ٹھیک نہ ہو تو نظام انہضام میں خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

معدہ کی بیماریوں کے اسباب:

معدہ کی بیماریوں میں معدہ کا دورم اور السر نمایاں ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ فاسٹ فوڈ، غیر مسلم ممالک میں خنزیر جیسے جانور کا حرام گوشت، زیادہ تیل اور گرم کھانا، بازاری اچاری کھانے، سگریٹ نوشی، شراب و الکوحل، بروقت نہ کھانا، جنسی عمل میں زیادتی، سوائے تغذیہ (غذائی کمی یا لازمی غذائی اجزاء کا جذب نہ ہونا) عفونت جراثیمی، جیسے کہ ایچ پائلو ری انفکشن، آنتوں کی عفونت، نمونیا، مسومیت غذائی، اینٹی بائیوٹک ادویات کا غلط استعمال، دافع درد انگریزی ادویات (ڈکلو فینیک سوڈیم، ڈکلو فینیک پوٹاشیم، آئیبو پروفین، ایڈو میٹھا سون، فینائل بیٹازون، کوٹیزون، اسپرین) اور کیو تھراپی کے لئے استعمال ہونے والی ادویات۔ ڈاکٹر صاحبان دافع درد ادویات کے ساتھ احتیاطاً پارینیٹین، زینینیٹین اور ادیپازول استعمال کرواتے ہیں اس کا مقصد مریض کو ان ادویات کے ممکنہ خطرات سے بچانا ہوتا ہے جو معدہ کی تکالیف کی صورت میں ہوتا ہے۔ جنسی ہارمون اور کورٹی سون کا استعمال السر پیدا کر سکتا ہے۔ اکثر اوقات السر خاندانی بیماری کے طور پر بھی ظاہر ہوتا ہے۔ آپس میں خونی رشتہ رکھنے والے متعدد افراد اس میں بیک وقت مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کا یہ مطلب بھی لیا جاسکتا ہے کہ ان میں تکلیف وراثت میں منتقل ہوتی ہے یا یہ کہہ سکتے ہیں کہ ان کے بود باش کا اسلوب 145 کھانا پینا یا عادات ایک جیسی تھیں۔ اس لئے ان کو السر ہونے کے امکانات دوسروں سے زیادہ رہے 50 فیصدی مریضوں کو السر معدہ کے اوپر والے منہ کے قریب ہوتا ہے وہ اسباب جو معدہ میں زخم پیدا کرتے ہیں وہ بیک وقت ایک سے زیادہ السر بھی بنا سکتے ہیں لیکن 90 فیصدی مریضوں میں صرف ایک ہی السر ہوتا ہے۔ جبکہ 10-15 فیصدی میں ایک سے زیادہ ہو سکتے ہیں۔ اس پر حکماء اور معالجین متفق ہیں کہ السر کے متعدد اقسام جلد یا دیر کی بسر میں تبدیل ہو جاتی ہیں کیونکہ اس کی سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ بروقت علاج نہ ہونے پر یہ پھٹ جاتا ہے، عموماً مریض کو اس کا احساس اس وقت ہوتا ہے جب تے کے ساتھ خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے پھٹنے میں شراب نوشی، سگریٹ نوشی اور دافع درد ادویات کا اہم کردار ہوتا ہے۔ السر کی تمام پیچیدگیاں خطرناک ہوتی ہیں، ان میں سے کوئی بھی علامت یا پیچیدگی جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ السر کا مریض زندگی سے مایوس، پریشان و بے چین اور اعصابی تناؤ کا شکار رہتا ہے۔

## امراضِ معدہ کا آسان علاج:

یہاں کچھ علامات کے ساتھ آسان علاج پیش ہیں تاہم گذارش ہے کہ اگر کسی کی سمجھ میں نہ آئے تو اس وقت تک استعمال نہ کرے جب تک کسی اچھے طبیب سے مشاورت نہ کر لیں۔ اگر سر میں درد رہتا ہے، پاخانہ قہر مقررہ یا معمول میں نہیں ہے، نیند کی زیادتی ہے تو کسی اچھے دواخانے کی بنی ہوئی اطرینفل زما نی ناشتہ کے بعد ایک چھوٹا چمچ پانی کے ساتھ کھائیں۔ رات سونے سے قبل چار عدد انجیر نیم گرم دودھ کے ساتھ۔ صبح نہار منہ زیادہ سے زیادہ تازہ پانی پیئیں۔

اگر سر میں درد، جسم میں تھکاوٹ کمزوری، قبض اور پاخانہ درد جلن کے ساتھ ہو یعنی بواسیر کی علامات ظاہر ہو رہی ہوں یا پاخانہ میں خون خارج ہوتا ہو تو جوارش جالینوس ایک چھوٹا چمچ رات کے کھانے کے بعد پانی کے ساتھ، جوارش کمونی ناشتہ کے بعد ایک چھوٹا چمچ پانی کے ساتھ۔ چار عدد انجیر دوپہر کے کھانے کے بعد نیم گرم دودھ کے ساتھ۔ مدت علاج دو مہینے۔

معدہ کی تکالیف کی وجہ سے نظر اور دماغ کمزور ہو گیا ہو، قبض کا احساس ہو اور کھانا ہضم نہ ہوتا ہو، سر میں درد، چکر، آدھے سر کا درد ہو تو ایسی علامات میں شربتِ فولا دو چمچ صبح شام، اطرینفل اسٹو دو س رات میں ایک چھوٹا چمچ، مرہ ہریڑ چار عدد نیم گرم دودھ کے ساتھ رات میں۔ مدت علاج دو ماہ۔

اگر سینہ میں جلن، تخیر، قے اور معدہ میں درد کا احساس ہو تو یہ علامات بنیادی طور پر اسمر کی طرف اشارہ کر رہی ہیں اس کی تشخیص براہِ راست مشاورت اور چیک اپ کے بغیر ناممکن ہے۔ اس لیے اپنے طبیب سے ضرور ملیں۔ کچھ مفید ترکیب و علاج یہ ہیں کہ ایسے مریض کو بلدی کے زیر و ساز کپسول بنا کر دیں، دو کپسول صبح شام پانی کے ساتھ۔ زیادہ سے زیادہ مائع خوراک بشکل دودھ، جوس اور صاف پانی دیں۔ میٹھا اور ترش چیزوں سے پرہیز۔

پرہیز:

معدہ کی بیماریوں میں بتلا تمام مرد و عورتیں ہر قسم کی ترش کھٹی، گھی، مرچ مسالہ، گوشت اور بازاری خوراک سے بچیں۔ فاسٹ فوڈ کو خود کے لیے حرام سمجھیں۔ سگریٹ نوشی کسی زہر قاتل سے کم نہیں۔ شادی شدہ خواتین و حضرات جنسی عمل میں اعتدال برتیں۔

خوراک:

نہار منہ صاف تازہ پانی، ٹھنڈا دودھ، جوس، پھل، ہرے پتے والی سبزی، ریشہ دار غذائیں، انجیر اور ہریڑ کا استعمال کریں۔

بھوک پر غذا کھانے کے فوائد جس طرح تندرست انسان کے لئے ضروری ہے کہ وہ بھوک پر غذا کھائے اسی طرح مریض کے لئے تو اشد ضروری ہے کہ وہ بغیر شدید بھوک کوئی غذا نہ کھائیں۔ کیونکہ بھوک کی طلب نہ ہونا اس امر کی دلالت کرتا ہے کہ یا تو جسم میں پہلے ہی غذا موجود ہے یا پھر طلب غذا کے عضو میں خرابی ہے اس لئے لازم ہے کہ بغیر بھوک غذا نہ کھائی جائے، کیونکہ بغیر شدید بھوک کھائی ہوئی

غذا خمیر بن جاتی ہے جو ایک قسم کا زہر ہوتا ہے جس سے انسان بیمار ہو جاتا ہے۔

1- شدید بھوک سے معدہ و انتڑیوں میں پڑا ہوا خمیر جل جاتا ہے جس سے ہر قسم کے امراض جسم و خون سے بھاگ جاتے ہیں۔

2- شدید بھوک اگر تین دن بھی نہ لگے تو کسی قسم کی غذا نہ کھائیں البتہ چائے قبوہ یا کوئی پھل کھا سکتے ہیں۔

3- شدید بھوک سے دوران خون تیز ہو کر پورے جسم سے ہر قسم کے فضلات خارج ہو جاتے ہیں۔

4- شدید بھوک پر کھائی ہوئی غذا ہضم ہو کر خون بن جاتی ہے اس کے برعکس بغیر بھوک کھائی ہوئی غذا خمیر بن کر امراض میں اضافہ کر دیتی ہے۔

5- شدید بھوک بعض امراض سے نجات حاصل کرنے کا بہترین راستہ ہے۔

6- ہر شخص کو اپنے مزاج کے مطابق غذا یہ ادویہ استعمال کرنی چاہیے، اگر مزاج کے مخالف استعمال کی گئیں تو نتیجہ امراض کی صورت میں ظاہر ہوگا۔

بغیر ضرورت کھائی ہوئی غذا ضعیف پیدا کرتی ہے۔

دنیا میں کوئی غذا ایسا دوا ایسی نہیں ہے جو انسان کو بلا ضرورت اور بلا وجہ طاقت بخشے مثلاً دودھ ایک مقوی غذا سمجھی جاتی ہے۔ لیکن جن لوگوں کے جسم میں بلغم و رطوبات اور ریشہ کی زیادتی ہو ان کے لئے سخت مضر ہے۔ گویا جن لوگوں کے دماغ اور اعصاب میں تحریک و تیزی اور سوزش ہو وہ اگر دودھ کو طاقت کے لئے استعمال کریں گے تو ان کا مرض روز بروز بڑھتا جائے گا اور وہ طاقتور ہونے کی بجائے کمزور ہوتے جائیں گے۔





## دال چاول

اشیاء

لوگ (پسی ہوئی) -- چنگلی بھر	چاول -- 225 گرام = 1 کپ
الاجھی (پسی ہوئی) -- 1/2 چائے کا چمچ	مونگ دال -- 225 گرام = 1 کپ
زیرہ (پسا ہوا) -- 1/2 چائے کا چمچ	گھی یا مکھن -- 150 گرام = 3/4 کپ
دودھ -- 250 ملی لیٹر = 1 کپ اور مکھن	پیاز (باریک کئے) -- 2 عدد
	نمک -- 3 چائے کا چمچ

ترکیب

چاول اور دال کو دھولیں اور 2 گھنٹے بگھوئے رکھیں۔ پھر ایک اوون پروف کیس دول میں پیاز سرخ کر لیں۔ پھر چاولوں اور دال سے پانی علیحدہ کر لیں اور ان میں نمک، لونگ، الاجھی اور زیرہ ڈال کر باقی گھی میں 10 منٹ تک تلیں۔ اس دوران لگا تار ہلائیں تاکہ چاول مکھن / گھی اچھی طرح جذب کر لیں۔ پھر دو کپ پانی ڈال کر ایک بار ابا لیں اور بغیر ڈھانکے اتنا پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے اس دوران کانٹے سے وقتاً فوقتاً ہلاتے رہیں۔ دودھ اور کریم کو گرم کر کے چاولوں میں ملا دیں۔ ایک مرتبہ ابا لیں اور ڈھانک کر 20 منٹ کے لیے اوون (190°C/375°F/gas) میں رکھ دیں۔ پیش کرنے سے پہلے اس پر مکھن ڈال لیں اور ڈھکن لگا کر برتن کو اچھی طرح ہلائیں۔



”ناخنوں کی آرائش“

سمیرا بابر۔ کراچی۔

نیاز ماننا اپنے ساتھ نت نئے انداز لے کر آتا ہے لہذا اب پہلے کی طرح ناخنوں کو رنگنے کا انداز بھی پرانا ہوا اور اس کے بجائے نت نئے ڈیزائن سے انہیں آراستہ کئے جانے لگا ہے پہلے خواتین اپنے ملبوسات سے میچ کرتے ہوئے جوتے، ہینڈ بیگ، اور جیولری وغیرہ کی متلاشی رہتی تھی لیکن اب ان لوازمات میں مخصوص رنگ کی نیل پولش کا اضافہ بھی ہو گیا ہے خواتین ٹریینڈ کی اس نیل پولش کو اپنے کپڑوں کی میچنگ کے اعتبار سے استعمال کرتی ہیں نت نئے ڈیزائن پر مبنی یہ انداز باقاعدہ ایک آرٹ کی شکل اختیار کر گیا ہے اور خواتین میں بے حد پسند کی جا رہی ہے کا جل لپ اسٹک اور نیل پولش کسی زمانے میں میک اپ کا مکمل ہونے کا ذریعہ سمجھی جاتی تھی لیکن اب ہم رنگ نیل پولش کا رجحان خواتین میں زیادہ پایا جانے لگا ہے نیل پولش یوں تو مازی کی طرح اب بھی ایک ہی طریقے سے لگائی جاتی ہے لیکن اب اسکے جدید انداز متعارف ہو چکے ہیں اور ان میں بھی حیرت انگیز ترقی ہوتی جا رہی ہے خواتین لباس سے ہم رنگ نیل پولش کو ترجیح دیتی ہیں اگر لباس کثیر رنگی ہو تو نیل پولش میں بھی رنگوں کی آمیزش کر لی جاتی ہے اب دو تین رنگوں سے ناخنوں کو آراستہ کرنا ایک عام سی بات ہے ناخنوں کو مختلف شکلوں میں تراش کر ان کی خوبصورتی میں اضافہ کر لیا جاتا ہے عام طور پر بیضوی انداز کی تراش ہی پسند کی جاتی ہے لیکن کچھ خواتین ناخنوں کو اوپر سے چوکور اور کچھ نوکیلا بھی کر لیتی ہیں۔ اگر ہاتھوں کے ناخن بڑھے نہیں ہوں تو مصنوعی ناخن اپنی پسند کے اعتبار سے تراش کر لگائے جاتے ہیں ناخن پر نیل پولش کے علاوہ ستارے اور اس طرح کے دیگر آئٹم لگانے کا رواج بھی عام ہو گیا ہے۔ یوں تو بازار میں بھی گلیکٹر اور چھوٹے بڑے ستاروں والی نیل پولش دستیاب ہے، لیکن خواتین کو تو نیا کرنے کا جنون ہوتا ہے، چنانچہ نیل پولش لگا کر اس کے اوپر مختلف ستارے لگائی ہیں فیشن میں تو جدت کسی بھی طرح لائی جاسکتی ہے، اب ایک رجحان یہ بھی ہو گیا ہے کہ نیل پولش سے چھوٹی چھوٹی تصاویر بنالی جاتی ہیں ناخن پہ، کبھی ان پر حروف لکھے جاتے ہیں اور کبھی چورس، بیضوی اور لمبے ڈیزائن بنائے جاتے ہیں۔

”ناخنوں کو خوبصورت بنانے کے لیے“

ہاتھوں کی دکھائی میں اہم حصہ ناخنوں کا ہے ناخن ایک ہفتے میں ایک ملی میٹر تک بڑھتے ہیں اس لیے ناخنوں کو خوبصورت بنانا نہایت آسان ہے کیونکہ اگر ناخن ٹوٹ جائے یا ناخن کا ڈیزائن بدلنا چاہے تو آپ چند دن انتظار کے بعد حسن منشاء ناخن بنا سکتی ہیں یوں تو ناخن ہر ہفتے بڑھتے ہیں لیکن خون کی کمی، سخت ڈیٹیننگ، بیماری اور ڈیپنی دباؤ ناخن بھنے کی رفتار کو متاثر کرتا ہے ہاتھ اس وقت تک خوبصورت نظر نہیں آسکتے جب تک انگلیوں پر پرکشش ناخن نہ ہوں ناخن کے لیے یہی ضروری نہیں کہ وہ

لبے ہو یا خوبصورتی سے تراشے گئے ہو بلکہ یہ بھی ضروری ہے کہ وہ صاف ستھرے ہو اس صورت میں ناخن خوبصورت نظر آسکتے ہیں اگر آپ کے ناخن کمزوری سے ٹوٹ جاتے ہیں تو ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ جیلانن ملائیں اور اس میں ایک تازہ لیموں نچوڑ کر گرم پی جائیں اس سے آپ کے ناخن ٹوٹنے بند ہو جائے گے.....

"" ناخن مضبوط بنانے کے لیے ""

..... بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں جنہیں ناخن کھانے کی عادت ہوتی ہے جس کی وجہ سے ناخن جلد نہیں بڑھتے اور ان کی نشوونما بھی متاثر ہوتی ہے ناخن کو مضبوط بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ جب لبے ہونے لگے تو انہیں لیموں کے رس میں ڈبو دیں اس طرح ناخن مضبوط ہو جائیں گے.....

"" اکھڑتے ناخنوں کے لیے ""

ناخن اکھڑنے یا پٹ جانے لگے تو پانچ تو لے شیتراج کا جو شانہ تیار کر کے اس میں سرکہ اور شہد بلتر تیب پانچ تو لے اور دو تو لے ملا کر پکائیں پکانے کے بعد شیشی میں ڈال کر ناخنوں پر لگانے سے مفید نتائج برآمد ہونگے.....

"" ناخنوں کی خراب رنگت کے لیے ""

ایک چمچ لیموں کا عرق ایک گرم پیالا پانی یا بھینس کے گرم دودھ میں ملا کر اس میں ناخن دھونے سے ناخنوں کی رنگت خوبصورت اور داغ ختم ہو جائیں گے صبح اٹھ کر لیموں یا نارنگی کا رس پینے سے ناخن دلکش ہو جاتے ہیں جبکہ اگر انڈے کو دیررس میں تقریباً دو گھنٹے رکھ کر اس کو پینے سے بھی ناخن مزید دلکش اور چمکدار ہو جائے گیں ناخنوں کو چمک دار بنانے کے لیے ان پر لہسن چھیل کر یا لیموں کا رس لگانا چاہئے اس سے ناخنوں پر لگانے سے بہترین نتائج حاصل ہونگے.....

"" گھر میں مینی کیور کرنے کا آسان اور مفید طریقہ ""

انسان کی شخصیت میں جس طرح انسان کی صورت کو اہمیت حاصل ہوتی ہے بالکل اسی طرح دلکش و نرم نازک ہاتھ بھی انسان کی شخصیت کو پر اثر دکھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں موسم کی تبدیلی کے باعث نہ صرف ہاتھوں کی حساس جلد کے خراب ہونے کا خدشہ ہوتا ہے بلکہ اس سے ناخنوں کے بدرنگ ہو جانے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں لہذا اس مشکل سے نبرد آزما کے لیے آپ کے ہاتھوں اور ناخنوں کو معمول سے نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے ہاتھوں کی دلکشی اور خوبصورتی کو بڑھانے کے لیے آپ گھر میں ہی مختصر سے وقت میں اپنا بہتر مینی کیور کر سکتی ہیں.....





- 1) سب سے پہلے بات؟ وں کو معیاری صابن کے ساتھ اچھی طرح دھولیں پھر ہاتھوں کو تیلے سے خشک کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کے ناخنوں پر پہلے سے لگی ناخن پولش کو نیل پولش ریمور کے ساتھ صاف کر لیں.....
- 2) اس کے بعد تھوڑی مقدار میں تیل اور چینی لے کر ان کو ایک پلاسٹک کے برتن میں اچھی طرح مکس کر لیں.....
- 3) پھر اس آمیزے کو ایک طرف رکھ کر اپنے ناخنوں کو فائلر کی مدد سے مطلوبہ شکل میں فائل کر لیں..... (4 ناخنوں کو مناسب شکل دینے کے بعد چینی اور تیل کا) اسکرپ (لے کر اپنے ہاتھوں پر آہستگی کے ساتھ اسکا مساج کریں پھر صابن استعمال کئے بغیر یا تھوں کو تازہ پانی سے دھولیں اور خشک کر لیں.....
- پیڈی کیور ""

ہمارے جسم کا سب سے زیادہ استعمال ہونے والا عضو پاؤں ہیں بعض اوقات انہیں ٹائٹ شووز میں پھنسا دیا جاتا ہے یا پھر اسٹائلش جوتے ان کے لیے مصیبت بن جاتے ہیں یہ سارا دن ہمارا وزن اٹھاتے ہیں ایسے میں ضروری ہوتا ہے کہ ان کی دیکھ بھال مناسب طریقے سے کی جائے اور ان کی صفاء ستھراء کا خیال رکھا جائے صاف ستھرے ناخن اور نیل کچیل سے پاک پاؤں پر وقار اور شاندار لگتے ہیں پاؤں کی صفائی کے لیے ایک ٹب میں اتنا پانی لیں جس میں پاؤں ڈوب جائے پانی کے اندر شیمپو اور نمک ملا کر پیروں کو اچھی طرح رگڑیں اس سے آپ کی رگیں پرسکون ہو کھائے گی پاؤں کی جلد پر جوئی ہے اسے قائم رکھنے کے لیے اچھا سامو پھرانزرا استعمال کریں اس سے پیروں کی جلد نرم و ملائم ہو جائے گی آپ پیروں کی صفاء کرتے وقت شارپ نیل کٹر سے ناخنوں کو کاٹیں تاکہ ان کی ہیڈ قائم رہے اب پیروں کے ناخنوں کے آس پاس چند قطرے کیوٹیکل ریمور کے ڈالیں اور مساج کریں اب کناروں کو آرام سے پیچھے پش کرنے کے لیے کیوٹیکل پشرا استعمال کریں اس طرح ناخنوں میں چمک آجائے گی اب ناخنوں میں کلیمیر نیل پولش لگائیں اور اسے خشک ہونے کے لیے پانچ سے دس منٹ دیں اب آپ نیل وارنش لگائیں اور پندرہ منٹ تک خشک ہونے دیں اب آپ کے پاؤں اور ناخن شاندار لک حاصل کر چکے ہیں.....



# Kanwal Khan



ہر روز چاند بھی تھا	نظم	نظم	نظم
جانے پھر ---	میں اور چاند	عام عورت	میں کچھ بھی نہیں
کیا ہوا۔۔۔؟؟؟			
میری چاہت کو	رشتہ میرا چاند سے	کہیں لگتی ہے عورت	میرا سنا تجھ بن کچھ بھی نہیں
رسوا میں ہوئی محبت میں	کچھ برسوں پرانا تھا	کہیں بکتی ہے عورت	میرا رونا تجھ بن کچھ بھی نہیں
پھر گئی رسوا پیار میں	آغاز محبت میں میری	عزت کو بچاتے بچاتے	تیری یادوں میں جینا کچھ بھی نہیں
چاند بھی تھا	گواہ چاند بھی تھا	بے موت ماری جاتی ہے عورت	تیری جدائی میں مرنا کچھ بھی نہیں
میری تنہائی پہ	میری گفتگو میں شامل	کہاں کی غیرت، کہسی غیرت	تیرے بن اس دنیا میں میرا کچھ بھی نہیں
گھائل چاند بھی تھا	میرے ہر لفظ میں شامل	بس غیرت کے نام پہ	اے ہدم سنو تم۔۔۔۔۔!!!
زخمی میرا دل بھی تھا	میرے ہر انداز میں شامل	جلائی جاتی ہے عورت	کبھی روٹھنا نہیں
شاہد آنسوؤں کی۔۔۔	چاند بھی تھا	کہیں کٹتے ہیں گلے	کبھی جدا ہونا نہیں
برسات میں اس رات	پیاری دل فریب اداؤں پہ	تو کہیں زندہ زمین میں	کہ تیرے بن میں
سنگ میرے بہت دیر تک	سنگ میرے مسکراتا	گاڑی جاتی ہے عورت	کچھ بھی نہیں
بھیکا چاند بھی تھا۔	چاند بھی تھا	حق پہ ہوتے ہوئے بھی	میں کچھ بھی نہیں۔
	چاندنی راتوں میں	بے حق ماری جاتی ہے عورت	
	چاند۔۔۔!!!		
	ہم راز بھی تھا		
	سنگ پاگل دل کہ کھکھلاتا		

افسانه رنج و محن  
از قلم اقرءاء عابد



J. W. M. 1875

افسانہ --- اقرء عابد

رج و جن

"چھوٹا سا تو گھر ہے ہمارا۔۔۔۔۔ اتنی گنجائش نہیں ہے اب میرے پاس۔۔۔ میرے بچے بڑے ہو رہے ہیں۔۔۔ سب کو علیحدہ علیحدہ کمرے چاہیے۔۔۔ آپ بات کو سمجھیں بی جان۔۔۔ اولڈ ہاؤس میں آپ کی زیادہ بہتر طریقے سے دیکھ بھال کی جائے گی۔۔۔ میں نے تمام معاملات طے کر لئے ہیں۔ آپ کے باقی بیٹے تو بری الذمہ ہو چکے ہیں۔۔۔ سب بوجھ میرے اوپر ڈال کر۔۔۔ پچھلے تین ماہ سے مختتم ہاؤس میں ٹھیک سات بجے عدالت لگا کرتی تھی جہاں ایک بوڑھی وینیل چمر پر نظر میں جھکائے خود کو کٹھنرے میں پاتی اور اپنے ہی بیٹے کو جگ اور رہو کو حریف پاتی اور اپنے ہی پوتے پوتیوں کی شکل میں تماشا دکھاتی۔۔۔

آغا شہریار حیات اور شمینہ بانو کی تین اولادیں تھیں۔۔۔ سب سے بڑے آغا مختتم حیات پھر آغا معتمد حیات اور سب سے چھوٹے آغا معظم حیات۔۔۔ آغا شہریار حیات کڑوڑوں کی جائیداد کے مالک تھے۔۔۔ اپنے گاؤں کے سربراہ ہونے کی حیثیت سے خدا نے انہیں بھرپور عزت سے بھی نوازا تھا۔۔۔ نہایت رحم دل اور خدا ترس انسان تھے۔۔۔ کبھی کوہنرورت مند ان کے پاس آتا اور خالی ہاتھ لوٹ جاتا ایسا ممکن نہیں تھا۔۔۔ شمینہ بانو کو کبھی ان سے کوہنرورت نہیں ہوتی۔۔۔ وہ اپنی تمام اولادوں سے بے حد پیار کرتے تھے لہذا اپنی وصیت اپنی زندگی میں ہی لکھ گئے تھے انہوں نے اپنی محبوب بیوی کے نام بھی بہت کچھ چھوڑا تھا مگر ان کی وفات کے تین سال بعد آج وہ خود کو لاچار بے بس اور خالی ہاتھ محسوس کر رہی تھیں۔۔۔ اپنے محبوب شوہر کی جداء کا صدمہ ایسا دل کو لگا گیا کہ فالج کی زد میں آگئے۔۔۔ جس کا فائدہ اٹھاتے ہوئے آغا مختتم اور اس کی بیوی صالحہ نے ایک منصوبہ بنایا۔۔۔۔۔

بی جان کی صحت کچھ ٹھیک نہیں ہے اور آپ کی فلائٹ کا وقت بھی قریب ہے اس لئے میں نے اور صالحہ بیگم نے یہ فیصلہ کیا ہے کہ ہم بی جان کو اپنے ساتھ شہر لے جائیں۔۔۔ میں اپنا کاروبار بند کر کے یہاں رہنے سے تو قاصر ہوں اور بچوں کی تعلیم کا بھی حرج ہوگا۔۔۔ آپ دونوں اپنی رائے دے دیجئے۔۔۔۔۔ آغا معتمد اور آغا معظم نے ایک دوسرے کی طرف دیکھا اور آغا معتمد کو پایا ہوئے۔۔۔

بھاء جان آپ بڑے ہیں آپ جو بھی فیصلہ کریں گے ہمیں منظور ہوگا۔۔۔ اور یوں بی جان اپنے شوہر کا گھر اور گاؤں چھوڑ کر بیٹے کے آسے رہنے لگی۔۔۔ آغا معتمد اور آغا معظم دونوں بیرون ملک رہائش پذیر تھے۔۔۔ بی جان کے نام جو کچھ بھی تھا آغا مختتم اور اس کی بیوی نے ہر چیز اپنے نام ٹرانسفر کروا لی تھی اور آج شمینہ بانو خالی ہاتھ نظر میں جھکائے اپنی عدالت میں بے بس بیٹھی تھیں۔۔۔۔۔

آغا مختتم حیات کی تین اولادیں تھیں۔۔۔ آغا حنان حیات آغا حامد حیات اور غزل آراء

آغا معتمد حیات کا ایک ہی بیٹا تھا آغا آفتاب حیات جو بزنس کے سلسلے میں پاکستان کا پکڑ لگانا رہتا تھا اور جب بھی آغا داؤد بی سے ضرورت مل کے جاتا تھا۔۔۔ اس بار بھی وہ اپنے آباء گھر آیا ہوا تھا اور آغا مختتم ہاؤس آ رہا تھا۔۔۔ جس خوشی میں غزل آراء جو کبھی خود اٹھ کر پانی کا گلاس نہیں پیتی تھی آج کچن میں گھسی ہوئی تھی۔۔۔

"لے دو اپنی لے۔۔۔۔۔ لے لے۔۔۔ ایک تو اس بوڑھیا کی اکڑ بہت ہے۔۔۔۔۔" نرس شمینہ بانو کو دوادے رہی تھی مگر وہ شائد کچھ کہنا چاہ رہی تھیں انہوں نے نرس کا ہاتھ جھٹکا اور سرپ کی شیشی نیچے کر کے پکنا چور ہوگئے۔۔۔ ایک نرس آغا مختتم نے شمینہ بانو کے لئے رکھی ہوئی تھی سالی۔۔۔ بوڑھیا۔۔۔ نرس نے ظمانچہ لگانے کے لئے ہاتھ اٹھایا ہی تھا کہ اُس کا ہاتھ پیچھے کا پیچھے ہی رہ گیا۔۔۔ کسی پُر زور قوت کی جکڑ میں۔۔۔

یوشیم لیس وومن۔۔۔۔۔ ہیو یولاسٹڈ پورمانٹڈ "شرم آئی چاہیے تمہیں۔۔۔ کیا تمہارا دماغ کام نہیں کرتا (مردانہ جاہت سے بھرپور کشش پر سنائی کا مالک شخص اُس کے سامنے کھڑا تھا۔۔۔۔۔

"گیٹ لاسٹ فرام ہیئر" دفعہ ہو جاؤ یہاں سے (اُس نے نرس کو کمرے سے جانے کیلئے کہا۔۔۔

"اسلام علیکم داؤد بی۔۔۔ کیسی ہیں آپ۔۔۔" وہ شمینہ بانو کے قدموں میں بیٹھ گیا

"آپ یہاں خوش تو ہیں نا؟؟ نہیں تو چلیں۔۔۔" بھی وہ مزید کچھ کہتا مگر صالحہ بیگم اندر آ گئیں۔۔۔

"رے آفتاب بیٹا مل تو لیا ہوتا ہم سے۔۔۔ وہ ڈونز نے بتایا کہ تم آگے ہو۔۔۔ غزل صبح سے تمہارا انتظار کر رہی ہے آؤ میں تمہیں ملواؤں اُس سے۔۔۔" صالحہ بیگم آغا آفتاب حیات کا بازو پکڑ کر باہر لے گئیں۔۔۔

ٹی وی لاؤنج میں بیٹھا بھی وہ دادو بی کے بارے میں ہی سوچ رہا تھا۔۔۔ جب غزل اُس کے لئے چائے لے کر آئے۔۔۔

"اسلام علیکم۔۔۔ یہ چائے لٹھنے پلیز میں ذرا ماما کو بلا کے لاتی ہوں۔۔۔" غزل آراء

نے چائے کی ٹرے اور لوازمات ٹرائی سے اٹھا کر میز پر رکھے اور صالحہ بیگم کو بلا کرنے کی غرض سے باہر نکل گئے۔۔۔

جب صالحہ بیگم اور غزل آراء

کمرے میں داخل ہوئیں تو وہاں کوہو موجود نہیں تھا۔۔۔ شاید وہ اٹھ کر چلا گیا تھا۔۔۔

کتنی ہی دیر وہ سڑکوں پر بلا دی گھومتا رہا۔۔۔ دل بہت بوجھل ہو گیا تھا۔۔۔ دادو بی کے ساتھ ہونے والا سلوک اُسے ایک آنکھ نہیں بھارا تھا

اُدھر صالحہ بیگم نے آتے ہی شوہر کو آج والا واقعہ خوب مصالحہ لگا کر سنایا تو انہوں نے طے کر لیا کہ صبح ہوتے ہی اس بی جان نام کی مصیبت سے جان چڑوا لیں گے اور

انہوں نے وہی کیا۔۔۔

وہ تین ہفتوں کے لئے آیا تھا دو ہفتے گزر چکے تھے صرف ایک ہفتہ باقی تھا۔۔۔ جو کام میں کیسے گزرا پتا ہی نہیں چلا۔۔۔ کل صبح ساڑھے نو اُس کی فلائٹ تھی اس لئے آج

رات وہ آغا مختتم حیات اور دادو بی سے آخری ملاقات کے لئے آیا تھا۔۔۔

ٹی وی لاؤنج میں کافی سے لطف اندوز ہوا جا رہا تھا اور ساتھ ہی ساتھ خوش گپیوں سے بھی کجا چانک آغا آفتاب حیات اٹھ کھڑا ہوا۔۔۔

"رے کہاں بر خوردار کم سے کم آج رات تو اپنے چچا کے پاس رک جاؤ۔۔۔ آغا مختتم نے بیٹھے کولا ڈسے کہا

"نہیں انکل میں گھر جاؤں گا کچھ پیکنگ باقی ہے۔۔۔ مگر پہلے ذرا دادو بی سے مل آؤں۔۔۔ جب سے آیا ہوں ان سے ملنے نہیں گیا آئی نے کہا تھا وہ سو رہی ہیں۔۔۔

میں ابھی مل کاتا ہوں۔۔۔ آفتاب نے قدم بڑھانا چاہا مگر آغا مختتم نے اُس کا بازو تھام لیا۔۔۔

"بیٹھو بیٹا کچھ بات کرنی ہے۔۔۔ بیٹھ جاؤ۔۔۔ آفتاب وہی صوفے پر اُن کے پاس بیٹھ گیا۔۔۔

"بیٹا دراصل بی جان یہاں اکتاہٹ محسوس کرتی تھیں اسلئے میں نے مناسب سمجھا کہ انہیں کسی ایسی جگہ چھوڑ آؤں جہاں اُن جیسے

لہذا خاموش ہو گئے۔۔۔

"جس ماں نے نو ماہ آپ کو اپنے پیٹ میں رکھا، سالوں تک آپ کی پرورش کی آج اُس ماں کو چند دن بقاء

مطلب کے آپ اپنے علیہان گھر میں نہ رکھ پائے۔۔۔ جب تمام جائیداد آپ کے نام ٹرانسفر ہوگی تو انہیں بے کار مال سمجھ کر آپ نے وہاں پھینک دیا۔۔۔ بے حسی

اور خود مرضی کی بھی حد ہوتی ہے۔۔۔ آغا مختتم کے چہرے کا رنگ فق ہو گیا وہ تو سمجھتے تھے کہ اُن کے اور اُن کی بیوہ کے علاوہ یہ راز کو نہیں جانتا۔۔۔

ایک بات یاد رکھیے گا آغا مختتم حیات بیچ آپ بوجھے ہیں اب فصل کاٹنے کے لئے خود کو ابھی سے تیار کر لیجئے" آفتاب ایک جھٹکے سے اپنی نشست سے اٹھ کھڑا ہوا۔۔۔

اور آندھی طوفان کی مانند باہر نکل گیا۔۔۔ آغا مختتم زرد چہرہ لئے وہی پڑے رہے کہ یہ چھٹا تک بھر کا لڑکا انہیں گہری سوچ تھا گیا تھا۔۔۔

مختتم ماؤس سے نکلنے ہی اُس نے اپنی فلائٹ کینسل کر دیا۔۔۔ اولڈ ہاؤس جا کر دادو بی کو لے آیا اور پندرہ دن اپنے آباء گھر میں قیام اور پوتے کی خدمت پا کر شہینہ بانو

کی صحت کافی حد تک بحال ہوگئی تھی پندرہ دن کے اندر اُس نے ارجنٹ کانغذات بنوائے اور دادو بی کو اپنے ماں باپ کی بجائے سیدھا اپنے گھر لئے گیا۔۔۔

"آپ فکر نہ کریں دادو بی آپ کو یہاں کوہ تکلیف نہیں ہوگی۔۔۔ میں خود آپ کا دھیان رکھوں گا۔۔۔ میں اس گھر میں اکیلا رہتا ہوں۔۔۔ ماما بابا کے پاس میرے لئے

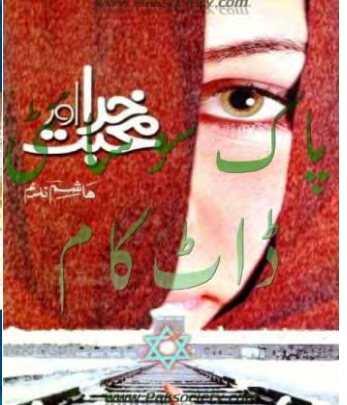
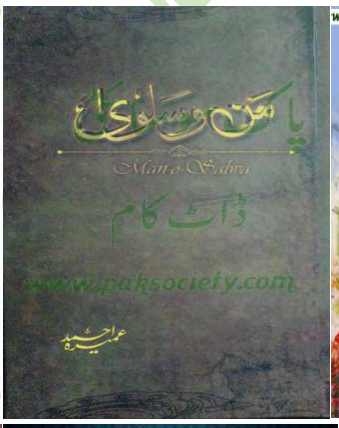
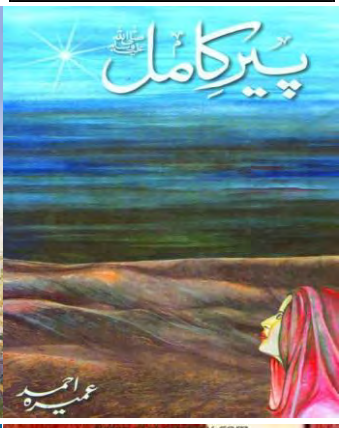
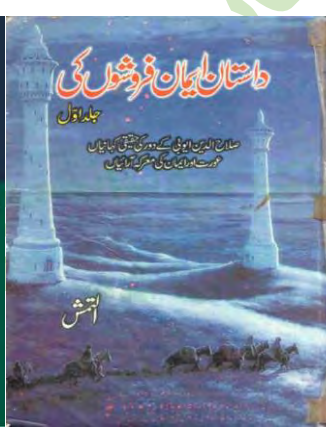
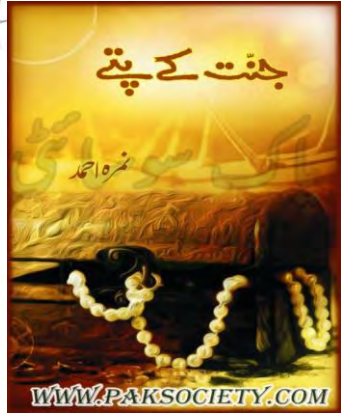
کبھی ٹائم ہی نہیں ہوتا تھا اسلئے میں اپنے گھر میں شفٹ ہو گیا۔۔۔ ب

"دادو بی مجھے آفس جانا ہوتا ہے اسلئے آپ کے لئے ایک زس تو آپائنٹ کرنی پڑے گی۔۔۔ شہینہ بیگم کی پیشانی پر کچھ پریشانی کے آثار دیکھ کر وہ پھر بولا۔۔۔

"آپ پریشان نہ ہوں۔۔۔ میں گھر چکر لگاتا رہوں گا اور" اس بار زس آپ کا بیٹا نہیں بلکہ آغا شہریا رحیات کا پوتا آپائنٹ کرے گا۔۔۔ آفتاب نے دادو بی کے

پاؤں دباتے ہوئے اُن کے چہرے پر واضح سکر اہٹ محسوس کی۔۔۔۔۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-





آزادی مبارک

از قلم نادیه خان بلوچ

# ☆☆☆☆☆ آزادی مبارک ☆☆☆☆☆

تحریر: نادیہ خان بلوچ

کوٹ ادو

دادا ابو یہ کشمیری بھائی کون ہیں؟ اور یہ آزادی کیا چیز ہے؟ آج سکول میں ہمارے سرکہر ہے تھے ہمیں کشمیری بھائیوں کی آزادی کیلئے دعا کرنی چاہیے۔

حیدر سکول سے آتے ہی دادا ابو کے پاس آیا اور پہلا سوال یہی کیا۔

دادا ابو نے مسکرا کر حیدر کو گود میں بٹھالیا۔

میرا بیٹا اتنا بڑا ہو گیا۔ آج اتنی بڑی بڑی باتیں پوچھنے لگا۔

دادا نے پیار سے حیدر کا ماتھا چوما۔

حیدر نے بے چین سا ہو کر کہا دادا ابو بتائیں نا۔

دادا ابو مسکرا دیے اور بتانے لگے۔

بیٹا یہ کشمیر بھارت کا حصہ ہے۔ جس میں رہنے والوں کو کشمیری بھائی کہا جاتا ہے۔ یہ ہم جیسے مسلمان ہی ہیں۔ انکی عبادات، مذہبی تہوار سب ہم جیسا ہے۔

بھارت چونکہ ایک ہندو ملک ہے لہذا وہاں ان کشمیری بھائیوں کو کوئی آزادی حاصل نہیں۔ انہیں مسلمان ہونے کی وجہ سے سرکاری نوکریوں، ملکی سیاست میں اعلیٰ عہدوں، تعلیم الغرض ہر میدان میں انہیں پیچھے رکھا جاتا ہے۔ انکی آواز انکی سوچ بھی دبائی جا رہی ہے۔

دادا ابو لتے جا رہے تھے حیدر بہت انہماک سے پوری گفتگو سنتا رہا۔

آئے روز وہاں ہڑتال کر کے انکو ظلم کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ سرعام انہیں شہید کر دیا جاتا ہے۔ کوئی انکے خلاف اگر آواز بلند کرے تو اسے اور اسکے خاندان پر ظلم کے پہاڑ ڈھائے جاتے ہیں۔ وہ ان سب سے چھٹکارا چاہتے ہیں۔ جہاں انہیں مکمل آزادی ہو۔ اور اسی چیز کو آزادی کہتے ہیں۔

دادا ابو یہ کشمیری بھائی یہاں کیوں نہیں آجاتے؟ یہاں تو سب ان سے پیار کرتے ہیں۔ ہم انہیں یہاں لے آئیں۔ اپنے گھر کا اوپر والا حصہ انہیں دے دیں گے۔

حیدر نے ایک معصومانہ مگر بہت گہرا سوال کیا۔

بیٹا وہ پاکستان میں ہی شامل ہونا چاہتے ہیں اسی کیلئے تو لڑ رہے ہیں۔ مگر یہ اتنا آسان نہیں۔ اس کیلئے بڑے لوگوں کو کچھ کرنا پڑتا ہے جیسے ہمارے قائد نے کیا ہمیں آزادی دلائی۔



دادا ابو کیا ہم بھی پہلے کشمیر میں رہتے تھے؟ کیا ہمارے ساتھ بھی ایسا کیا جاتا تھا؟  
حیدر نے ایک اور سوال کیا۔

جی بیٹا پاکستان اور بھارت پہلے ایک ہی علاقہ تھا یہ برصغیر کہلاتا تھا۔ ہم مسلمانوں کے ساتھ بھی ایسا سلوک کیا جاتا تھا۔ مگر ہمارے قائد نے ہمیں الگ وطن دیا۔ آزادی دلائی۔ ہم نے اللہ کے فضل سے اپنا ایک الگ ملک حاصل کر لیا۔  
دادا ابو پھر تو ہم بہت خوش قسمت ہیں ہمیں آزادی ملی۔  
حیدر نے خوش ہو کر کہا۔

جی بیٹا ہم واقعی بہت خوش قسمت ہیں۔ آزادی تو ہر جاندار کا حق ہے۔  
دادا ابو کیا پرندوں کو بھی آزادی چاہیے؟

حیدر نے کچھ سوچتے ہوئے پوچھا۔  
ہاں بیٹا۔ پرندوں کیلئے بھی آزادی ایک نعمت ہے۔  
دادا ابو نے جواب دیا۔

دادا ابو پھر تو میں بھی ظالم ہوں نا۔ میں نے بھی تو چڑیاں پنجرے میں بند کر رکھی ہیں۔ انہیں بھی تو آزادی کی خواہش ہوگی۔  
حیدر نے اداس ہو کر کہا۔

جی بیٹا مگر ظالم نہیں۔ تم نے تو پیار سے رکھا۔ دیکھو نا ساری چڑیاں تم سے کتنی مانوس ہیں۔ جب تک تم نہ آؤ دانہ ہی نہیں کھاتیں۔  
دادا ابو نے حیدر کو بہلانے کی کوشش کی اسکے معصوم ذہن سے ظالم لفظ نکالنا چاہا۔

مگر دادا میں نے انکی مرضی کے بنا قید کیا ہوا ہے۔ میں آج ہی انہیں اڑا دوں گا۔

یہ کہہ کر حیدر دادا کی گود سے اتر ا اور بھاگتا ہوا چڑیوں کے پنجرے کے پاس گیا۔ دادا ابو پیچھے سے بلا تے رہے مگر حیدر نے مڑ کر نہ دیکھا۔  
حیدر جب چڑیوں کے پاس پہنچا تو ساری چڑیاں اسے دیکھ کر چائیں چائیں کرنے لگیں۔

حیدر نے پہلے پنجرے کا دروازہ کھولا، دانہ ڈالا پانی رکھا۔ مگر پہلے کی طرح دروازہ بند نہ کیا۔ چڑیوں نے جی بھر کے دانہ پانی کھایا۔ ایک ایک کر کے اڑ کے دیوار پر جا کے بیٹھیں۔ حیدر انکو دیکھتا رہا معصومیت سے ہاتھ ہلا کے بائے بائے کرتا رہا۔ چڑیاں بھی جواب میں چائیں چائیں کرتی اڑ گئیں جیسے آزادی کیلئے شکر یہ ادا کر رہی ہوں۔ حیدر نے انہیں جاتے دیکھ کر کہا آزادی مبارک۔

دادا ابو یہ سب دیکھ رہے تھے انہوں نے حیدر کے پاس آ کر اسے پیار کیا۔ دعائیں دی۔ کیونکہ حیدر آزادی کا مفہوم سمجھ گیا تھا

آن لائن  
سٹ رنگ  
میگزین

*Please send your feedback  
, story, or Articles on this  
email address.*

*adeela.saleem6@gmail.com*

*elinamalik777@gmail.com*